Здоровье / Медицина / Жизнь

Европейское издание
№6 (209) июнь 2023

Айболит

Zeitschrift «Aibolit». Erscheint einmal im Monat

4 197204 902707 06

Preis 2,70 €

- Österreich ..... 2,90 €
- Luxemburg, Belgien ..... 2,90 €
- Niederlande, Italien ..... 2,90 €
- Schweiz ..... 5,00 CHF

Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто.
(Сократ)

В номере:

- Аллергия или простуда?
- С утра подташнивает
- Почему живот надулся
- Ранки на дёснах
- Болит сердце на нервной почве
- Хроническая ишемия мозга, или дисциркуляторная энцефалопатия
- Ногти в пятнышках
- Всем нужна клетчатка
- Биполярное расстройство психики
- Спасать пожилых стало проще
- Почему организму не хватает воды
- О зажимах в мышцах и тараканах в голове
- Просто подними руки...
- Грыжа в паху: носить опасно, избавиться просто
- Укрепляем мышцы живота
- Не начинайте завтрак с чашки кофе
- Как питаться при цистите
- Разрешите себе ошибаться
- Возраст потерь

Травы тоже лекарство

И КАК У ВСЯКОГО ЛЕКАРСТВА, У НИХ ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЭТОМУ ВАЖНО ЗНАТЬ, В КАКИХ СЛУЧАЯХ ТРАВАМИ МОЖНО ЛЕЧИТЬСЯ, А КОГДА НЕ СТОИТ.

ПОСЛЕ СТРЕССА — ВАЛЕРИАНА

Валериана снимает спазмы в желудке и кишечнике после стрессов. Это прекрасное средство при повышенной нервной возбудимости и бессоннице. Но часто использовать валериану вредно, так как это может вызвать диарею или запоры (у кого как), а также тошноту, головную боль. Кроме того, лечение валерианой может привести к обратным эффектам — нарушению работы сердца и перевозбуждению нервной системы. Валериана несовместима с препаратами от аллергии — «Кларитином», «Зиртеком», «Тавегилом».

ЗВЕРОБОЙ НЕ ДРУЖИТ С СОЛНЦЕМ

Это растение часто используется как натуральный антидепрессант. Оно снимает воспаление, спазмы в кишечнике и желудке. Но летом зверобоем лучше не злоупотреблять, потому что эта трава увеличивает чувствительность организма к ультрафиолету. Нельзя загорать, если вы принимаете настой или отвары с этим растением, иначе можно получить ожог. Длительное употребление зверобоя может привести к запорам, появлению горечи во рту и болей в печени.

МЯТА — НЕ МУЖСКАЯ ТРАВА

Мята перечная помогает усмирять боли и дискомфорт в критические дни, снимает спазмы сосудов и гладкой мускулатуры. Мятный настой пьют при кишечных коликах. Она способствует снижению давления при гипертонии, поэтому эту траву нельзя использовать для лечения гипотоникам — она может еще больше понизить давление. Кроме того, мята замедляет ритм сердца, а это ухудшает самочувствие больных бронхиальной астмой и брадикардией. А у мужчин, которые любят чай с мятой, и выпивают, например, 3 стакана такого напитка в день, эта трава может спровоцировать снижение эрекции.

ГЕПАТИТ ОТ ЧИСТОТЕЛА

Чистотел полезен при печеночных заболеваниях и проблемах с желчным пузырем, зубных болях и пародонтозе. Полипы, бородавки, мозоли, кондиломы прижигают свежим соком чистотела. Но передозировка этого растения может спровоцировать токсический гепатит. Сильная передозировка вызывает тошноту, рвоту, паралич дыхательного центра.

МАТЬ-И-МАЧЕХА НЕ ДЛЯ АСТМАТИКОВ

Это хорошее отхаркивающее средство. Оно снимает воспаление, ее добавляют в настои от ожогов, при кожных заболеваниях и гнойных воспалениях. Отвары мать-и-мачехи полезны при болезнях верхних дыхательных путей, заболеваниях легких, почек, воспалении мочевого пузыря, нарывах, перхоти, фурункулах, а также при выпадении волос. К сожалению, вред этой травы в том, что в ней есть токсичные вещества, способные вызвать воспаление в печени. Лечение мать-и-мачехой противопоказано астматикам и сердечникам.

ДУБОВАЯ КОРА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РВОТУ

Ее используют при приготовлении снадобий при поносах, инфекциях в горле и полости рта, воспалении десен. Можно делать примочки на воспаленные глаза, ставить компрессы на язвы голени, лечить ожоги и мокнущие экземы. Но если с помощью дубовой коры постоянно укреплять десны, добавляя ее в отвары для полосканий, может ухудшиться обоняние. А прием больших доз внутрь может вызвать рвоту.

ЧАЙ С ДУШИЦЕЙ НЕ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Душица обыкновенная — отличное средство при бронхите, ОРЗ, воспалении легких, экземе, дерматитах, фурункулах и нарывах. Эта трава успокаивает, улучшает пищеварение, помогает понижать давление при гипертонии, снимает спазмы и останавливает кровотечение. При заболеваниях почек, воспалении печени, ревматизме, параличах и туберкулезе с мокротой также лечатся душицей. Но во время беременности эта трава может спровоцировать выкидыш. Отвары и настои душицы способствуют задержке правильного полового развития мальчиков. А у мужчин — любителей чая с душицей — эта трава может привести к импотенции.

АЛОЭ НЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦИСТИТА

Это растение используется при заживлении ожогов, гнойных ранах, воспалениях на коже, хронических запорах и гастрите. Это прекрасное средство при язве двенадцатиперстной кишки и желудка, бронхиальной астме. Однако алоэ противопоказано при маточных кровотечениях и беременности, так как усиливает приток крови к органам малого таза. При цистите, геморрое, заболеваниях желчного пузыря и печени также не стоит лечиться алоэ.

И. С. Резник, фармацевт

ПСОРИАЗ
МАЗИ БЕЗ ГОРМОНОВ
также экзема, нейродермит
* БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
www.remiPsor.net
0221-204 203 86
СЕРТИФИКАТ КАЧЕСТВА ГЕРМАНИЯ
100% ОРИГИНАЛ 3 вида

PANORAMA-MIR.de ЗДЕСЬ ВЫБОР БОЛЬШЕ, ЦЕНЫ ДЕШЕВЛЕ

ЗДОРОВЬЕ | КОСМЕТИКА | ДЕТСКИЙ МИР | ПРОДУКТЫ | ДОМ И САД | ЮВЕЛИРНЫЙ МАГАЗИН | КНИГИ | РУССКОЕ КИНО

ПРИРОДА ЛЕЧИТ

Восстановит утраченную память, избавит от болезни Альцгеймера и шума в ушах

Гинкго билоба часто используется в медицине в качестве дополнительного средства для улучшения кровообращения и памяти. Его листья содержат ряд активных компонентов, таких как флавоноиды и терпеноиды, которые являются антиоксидантами и могут помочь защитить клетки от повреждения свободными радикалами.

Гинкго билобу используют для лечения таких заболеваний, как: атеросклероз, деменция, головные боли и шум в ушах. Перед использованием рекомендуется проконсультироваться со своим врачом, особенно если у вас есть какие-либо хронические заболевания, или вы принимаете лекарства.

Гинкго билоба в капсулах № K228VH
60 капс. 29.99.-€
при покупке 2-х каждая **19.99**

Настойка пиона - лучшее средство от бессонницы и вегетососудистой дистонии

Вегетососудистая дистония - это несогласованная работа сосудов в момент сокращения и расслабления. Тем самым происходит нарушение в снабжении кровью и кислородом внутренних органов, что и вызывает сбой в их работе. Это скачки давления, головные боли, головокружения, сердечные перебои, обмороки, ощущение волны жара, озноб, ледяные руки и ноги, повышенная потливость. Человек становится метеозависимым.

Один из лучших лекарственных препаратов - это настойка пиона. Принимать по 30 - 40 капель. Показания:
- лечение нервных расстройств, бессонница;
- при гастритах с пониженной кислотностью, диарее, желудочных и кишечных спазмах;
- помогает при подагре и других заболеваниях суставов и тканей.

Настойка пиона
№ 1752 25 мл 11.99.-€
при покупке 2-х, каждая **7.99**

ВАЛИДОЛ Вас не подведет !

Валидол — это лекарственное средство, обладающее сосудорасширяющим, седативным эффектом за счет раздражения нервных рецепторов в полости рта и активации выработки различных веществ (эндорфинов, энкефалинов, гистамина) играющих немаловажную роль в регулировании проницаемости сосудов. Как действует Валидол, от чего помогает и как используется?

Показания к применению Валидола:
- приступы стенокардии различного уровня тяжести;
- кардиалгия (боль в сердце);
- противорвотное (во время укачиваний);
- невроз, истерия;
- головная боль, мигрени;
- эффективное успокоительное.

Валидол
№ 5903 30 табл. 10.99.-€

Сок нони моринда — помог более 10 000 пациентам избавиться от болезней!

☆☆☆☆☆ *«Боли в суставах, и ночные судороги беспокоили меня долгие годы, раньше у нас в Казахстане невозможно было купить сок Нони. Теперь принимаем его всей семьей. Даже внук с удовольствием пьет - если в детском садике какой либо вирус, мам он не страшен!»*

☆☆☆☆☆ *«От частых головных болей, шума в ушах и от бессонницы меня избавил сок Нони. Раньше принимала таблетки от давления и сахара, сейчас просто пью по 50 мл сока Нони в день. Помогает лучше любого лекарства!»*

Ученые доказали, что сок Нони - универсальное средство от многих заболеваний, чистит кровь, улучшает кровообращение, восстанавливает зрение, слух и память, снижает давление, сахар и нормализует обменные процессы. Успешно применяется при лечении раковых и хронических заболеваний. Придает бодрость, активность, борется с усталостью.

100% Сок нони (моринда)
№ 1055 1л 19.99.-€

100% сок Алоэ вера - лучшее средство от запоров, и не только!

Алоэ вера обладает бактерицидными свойствами и активно действует в отношении таких бактерий, как стрептококк, стафилококк, дифтерийная и дизентерийная палочки. Сок Алоэ действует как иммуномодулятор, способствуя общему оздоровлению организма. Активные вещества сабура усиливают перистальтику кишечника, хорошо помогая при атонических и хронических запорах. В небольших дозах он улучшает пищеварение и усиливает желчеотделение.

Показания: язва, бронхиальная астма, гастриты, ларингиты, дизентерия, ожирение печени.

Применение: ежедневно по 50 мл при язве желудка. При насморке рекомендуется использовать сок алоэ в виде капель - по 2–3 капли в каждую ноздрю. Лечение необходимо продолжать около 8 дней. При заболеваниях горла помогут полоскания. Для этого нужно сок алоэ развести равным количеством воды, затем хорошо прополоскать горло. После процедуры рекомендуется выпить чайную ложку сока алоэ с теплым молоком.

100% Сок алоэ вера
№ 025 1л 19.99.-€

Ванны Залманова — рецепт здорового долголетия ! Лечебный скипидар и живица

Есть два раствора для скипидарной ванны. Каждый из этих видов имеет свои показания к применению.

Белая эмульсия осуществляет своеобразную гимнастику капилляров, стимулирует всю капиллярную систему, охватывающую как кожу, так и внутренние органы. Оказывает воздействие на общее состояние организма. Но она обладает свойством повышать давление.

Ванна с желтым раствором, напротив, понижает кровяное давление и требует осторожности от тех, у кого давление имеет склонность понижаться. Ванна удаляет вредные отложения в стенках кровеносных сосудов, расширяет капилляры, способствует лечению атеросклероза.

Применяют и смешанные ванны: они не имеют противопоказаний для людей, чье давление не превышает 180. Курс лечения составляет от 10 до 30 ванн, 1 раз в 2 или 3 дня, в зависимости от самочувствия. Для принятия скипидарной ванны нужно взять 100-120 мл белой или желтой эмульсии, либо в случае смешанной ванны по 50 мл той и другой.

Белая эмульсия
№ 1646 100 мл
15.99.-€

Желтая эмульсия
№ 1543 100 мл
15.99.-€

заказ: 07854-9834-111 врачебная консультация: 07854-9834-112

Бабушкины рецепты

На пальце болит косточка

■ Желчь животных. Она снимает отечность и боль. 2-3 месяца суставы смазывают желчью 2-3 раза в сутки. Можно делать компрессы на ночь: смочите в ней ватный диск и приложите к выпирающей косточке, обмотайте пленкой. Хорошо бы утеплить красной шерстяной тканью, поверх которой надеть носки. Курс — 8-10 недель. Если кожа ног чувствительна, желчь разведите водой (1:1), но лечиться придется дольше.

■ Компрессы с прополисом. Разомните в руке кусочек прополиса, приложите лепешку к шишке и закрепите бинтом.

■ Пихтовое масло. Его втирают в воспаленный сустав в течение недели на ночь. Затем на неделю делают перерыв и снова ставят компрессы. Курс — 3 месяца.

■ Глина с солью. Смешивают 2 ст. ложки красной глины с 1 ст. ложкой соли и стаканом кипяченой воды. Добавляют 5-7 капель скипидара и прикладывают к косточкам, пока глина не затвердеет. Затем смывают теплой водой без мыла.

■ Поваренная или морская соль. Усмиряет боль и не дает косточкам на ногах расти. В таз наливают воду (комфортной температуры, не горячее 36,6°С) и растворяют в ней соль. Опускают в таз ноги. По мере остывания воды надо подливать горячую. Продолжительность процедуры — 15 минут. Делают ее ежедневно 2 недели.

С. В. Корниенко, народный целитель, Сочи

Чудеса природы

Фудзияма, самая высокая гора в Японии, является местом, где иногда образуются редкие лентикулярные облака. Из-за их очень необычной формы их иногда путают с НЛО. Довольно редкое природное явление. Характерной особенностью этих облаков является их неподвижное положение, несмотря на ветер.

Новости

40% россиян не высыпаются

Недосыпание и бессонница могут привести к нарушениям обмена веществ и набору веса вплоть до ожирения. Риск развития сахарного диабета у тех, кто спит 5-6 часов в день, в 2 раза выше, чем у спящих по 7-8 часов в день. Но спать больше нормы тоже не стоит — вероятность развития ожирения и диабета тогда на 60% выше, чем у тех, кто спит достаточно, но не сверх меры. Усугубляет ситуацию апноэ во время сна (остановка дыхания). К сожалению, как показали исследования, 40% россиян не высыпаются.

Обойдёмся без рентгена

Ученые пензенского мединститута предложили прибор, который оценивает состояние полости рта на наличие пародонтоза и в течение нескольких секунд позволяет поставить диагноз. Его можно использовать вместо рентгеновского исследования. Конструкция удобна для врача и комфортна для пациента. Процедура безопасная и безболезненная. Прибор можно стерилизовать, поэтому его можно применять для тысячи пациентов. Существующие аналоги стоят дороже, они травматичны и могут искажать результаты диагностики.

Шум повышает давление

Сильный шум или громкая музыка в течение месяцев или дольше серьезно повреждают кровеносные сосуды, способствуют развитию сердечных болезней. Не повезло тем, кто живет недалеко от аэропорта, оживленных трасс. При этом артерии как бы сжимаются, а от постоянного напряжения воспаляются, и как результат, — нарушается кровообращение, повышается давление. Ученые обнаружили, что у таких людей часто случаются инфаркты, инсульты, появляется стенокардия.

Умные мысли

■ ЧЕРЕЗ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ВЫ БУДЕТЕ БОЛЬШЕ РАЗОЧАРОВАНЫ ТЕМ, ЧТО НЕ СДЕЛАЛИ, ЧЕМ ТЕМ, ЧТО СДЕЛАЛИ.

■ ИЗ ВСЕХ ЖИВОТНЫХ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ЖЕСТОК. ОН ЕДИНСТВЕННЫЙ, КТО ПРИЧИНЯЕТ БОЛЬ РАДИ УДОВОЛЬСТВИЯ.

■ НИКОГДА НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ И ПОСЛЕЗАВТРА.

■ МОРЩИНЫ ДОЛЖНЫ ПРОСТО УКАЗЫВАТЬ, ГДЕ БЫЛИ УЛЫБКИ.

■ ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ЛЮБВИ И ИЗОБИЛИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ, ОТДАЙТЕ ИХ.

Марк Твен

Сам себе диагност — **Актуально**

Аллергия или простуда?

СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ ДАЖЕ ВРАЧИ НЕРЕДКО СПИСЫВАЮТ НА ЗАТЯЖНЫЕ ПРОСТУДЫ. КАК ОТЛИЧИТЬ ОДНУ БОЛЕЗНЬ ОТ ДРУГОЙ?

ОРЗ: температура, кашель...

* Повышение температуры. В большинстве случаев речь идет о лихорадке до 38°С. Но при некоторых инфекциях, в том числе гриппе, температура может быть выше. Человеку не становится лучше на свежем воздухе или в другом помещении. Симптомы обостряются к вечеру и ночью, но присутствуют постоянно. Начало болезни острое, течение продолжительное.

* Общая интоксикация организма. Проявляется она в слабости, вялости, иногда болят мышцы и голова.

* Болит горло, воспаляются слизистые.

В норме ОРВИ длится не более 7 дней. Улучшения наступают уже на 4-й день, а потом симптомы исчезают вовсе.

Если после улучшения самочувствия снова поднялась температура, появилась слабость или признаки ОРЗ не проходят на 4-6-й день, есть вероятность развития бактериального осложнения. Такие болезни могут тянуться намного дольше и требуют обязательного лечения под контролем врача. При бактериальных инфекциях температура поднимается выше 38°С, откашливаемая слизь и выделения из носа становятся зеленоватыми или желтыми, сильно ухудшается общее состояние.

На фоне ОРЗ может проявляться конъюнктивит, но это случается редко. При вирусном поражении чаще всего воспаляется только один глаз, а при бактериальном начинаются гнойные выделения из глаз.

В мае при температуре 15-17° тепла симптомы аллергии появляются у большинства россиян.

Аллергия: насморк, зуд

Напоминает вирусную инфекцию. Как и при простуде, появляется насморк с прозрачными выделениями. Могут быть кашель и покраснение слизистых. При аллергии резко начинают чесаться глаза, появляются насморк и чихание. Но как только контакт с аллергеном прекращен, эти симптомы исчезают. Вполне возможна ситуация, когда они проявляются всего несколько часов, например в помещении. А когда человек выходит на улицу, он чувствует себя здоровым.

Вывод: если «простуда» длится более одной недели, проконсультируйтесь у аллерголога.

Простуда у аллергика

Нередко ОРЗ и аллергия развиваются вместе, отягощая симптомы друг друга. Более того, аллергики больше подвержены сезонным инфекциям и чаще страдают от осложнений. Связано это с тем, что при гиперчувствительности иммунной системы слизистые постоянно воспалены, иногда сильно повреждены. Это создает благоприятные условия для внедрения инфекции. Поэтому частые простуды — тоже повод обратиться к аллергологу. Особенно если болеет ребенок. Часто болеющие дети нередко страдают именно от аллергических реакций, на фоне которых и развиваются инфекции.

Аллергия приводит к воспалению трахеобронхиального дерева, в результате бронхи не могут полностью очиститься от слизи, и развивается обструктивный бронхит. Сегодня врачи все больше склоняются к тому, что при таком диагнозе нужно в первую очередь устранять аллергическую реакцию, поэтому обязательно назначают антигистаминные средства. А вот при обычной ОРВИ такие препараты не рекомендуются, хотя раньше нередко назначались для профилактики.

Цифры и факты

ОБЪЕМ И РАЗМЕР ЛЕГКИХ РАЗНЫЙ, А ВСЕ ИЗ-ЗА РАСПОЛОЖЕНИЯ СЕРДЦА. ПРАВОЕ ЛЕГКОЕ БОЛЬШЕ И ТЯЖЕЛЕЕ ЛЕВОГО. ЭТО НУЖНО, ЧТОБЫ СЕРДЦЕ ПОМЕСТИЛОСЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ.

Пригодится

■ ГОЛОВА ЧАСТО БОЛИТ? ПОМОГУТ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ. НО ПРИНИМАТЬ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЖНО НЕ БОЛЬШЕ 15 ТАБЛЕТОК В МЕСЯЦ.

■ КАК ЗА НЕДЕЛЮ ПОДНЯТЬ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ? ВЫПИВАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА СВЕЖЕВЫЖАТОГО КАРТОФЕЛЬНОГО СОКА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, ЗА 1,5 ЧАСА ДО ЕДЫ.

Каждую весну я делаю настойку сирени

Как-то весной наработалась на даче. Два дня не могла разогнуться. Соседка принесла мне целебную настойку цветков сирени и рассказала, как ее приготовить. С тех пор по весне делаю ее сама и натираю поясницу и суставы только этой настойкой. Она прекрасно снимает боль. Готовится просто: надо залить стакан цветков сирени (без веточек) 0,5 л водки и настаивать 2 недели. За это время цветочки из ярких становятся блеклыми, значит, можно процеживать — настойка готова. Теперь как только появляется боль в пояснице, втираю эту настойку в больное место. Потом обвязываюсь большим пуховым платком и хожу несколько часов. Лечусь так, пока боль не исчезнет. Зимой приходится растираться чаще, несколько дней подряд, для профилактики.

И. В. Омельченко, Ставропольский край

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не навреди

Банки на спину, горчичник — на грудь

1 Эти процедуры были очень популярными в советское время. Считалось, что они стимулируют кровообращение в бронхах и легких. Но современные медики уверяют, что при повышенной температуре обе эти процедуры противопоказаны, как и при наличии любых кожных раздражений и аллергиях. А банки еще и травмоопасны, особенно если их ставит неопытный человек.

2 Лучше не сбивать температуру раствором уксуса и спирта. А вот йодная сетка не навредит, если у заболевшего нет высокой, до 39°С, температуры. Йод через кожу вызывает отток крови от места воспаления, и боль утихает. Но йодную сетку нельзя делать детям до года и людям с заболеваниями щитовидной железы.

3 Мази с эфирными маслами или скипидаром помогут снизить болевые ощущения. Но это не полноценное лечение. Недостаточно снять симптомы, нужно искать причину болезни.

4 Барсучий или медвежий жир от кашля наносить на спину не стоит. Любым жиром натирать кожу вредно, так как при этом ухудшается теплоотдача, а значит, кашель практически не успокоить.

5 Парить ноги в горячей воде — отвлекающая процедура. Она может уменьшить отек в воспаленных областях. Но вода должна быть не выше 40°С, и принимать процедуру можно не больше 10 минут.

В. Х. Осиенко, семейный доктор

ОГОРОД БЕЗ ЗАБОТ — ЭТО КОГДА ВЗЯЛ КОШЕЛЕК С ДЕНЬГАМИ И ПОШЕЛ НА РЫНОК

Знаете ли вы, что...

● Существует связь между астмой и гастроэзофагеальным рефлюксом. Она особенно заметна у страдающих одышкой. Неслучайно приступы возникают чаще по ночам, когда человек принимает горизонтальное положение, или после еды. Доказано, что 70% астматиков страдают рефлюксной болезнью.

● Люди, у которых после выпивки краснеет лицо, очень рискуют умереть от сердечных заболеваний. Исследователи объяснили это наличием гена, который ухудшает способность организма усваивать алкоголь. Единственный способ снизить риск — не пить.

Новости

Грызть семечки полезно для нервов

Диетологи заявили, что сам процесс успокаивает нервную систему и защищает от стрессов. Поэтому семечки хороши для нервозных людей. В семечках есть и витамины группы В, которые тоже великолепно влияют на нервы, и еще витамин Е, улучшающий зрение и состояние кожи. Правда, если не совсем здоров желудочно-кишечный тракт, да еще началось обострение, от семечек лучше отказаться.

Шапочка подлечит мозг...

Для пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера, саратовские ученые разработали «умную» шапочку. Она позволяет диагностировать недуг на ранней стадии, выводит из организма вредный белок — бета-амилоид, который образуется при болезни Альцгеймера, и доставляет к пораженным клеткам лекарственные препараты. И все это, пока пациент спит. А здоровым людям новый прибор, как надеются его создатели, поможет справиться с бессонницей.

Камни в почках? Не пей кофе!

Кофе — самый противоречивый напиток, предупредили токсикологи. Он действительно помогает при пониженном давлении (после одной чашки кофе оно повышается на 10 мм рт. ст.). Однако постоянное употребление этого напитка провоцирует образование камней в почках, так как кофеин повышает уровень кальция в организме. И еще кофе препятствует усвоению железа. Поэтому препараты железа нужно принимать отдельно от кофе и чая.

За несколько дней до инсульта

■ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, НА КОТОРЫЕ МНОГИЕ НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ.

■ ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ, ЕСЛИ К ЭТОМУ ПРИСОЕДИНЯЮТСЯ ОНЕМЕНИЕ, МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ С ОДНОЙ СТОРОНЫ ТЕЛА, АСИММЕТРИЯ ЛИЦА И НАРУШЕНИЕ РЕЧИ.

■ НАКАНУНЕ ПЕРЕД ИНСУЛЬТОМ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ НЕНАДОЛГО ПОТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ В ОДНОМ ГЛАЗУ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ.

■ У НЕКОТОРЫХ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ КАК БУДТО ПОЯВЛЯЕТСЯ ТЕМНОЕ ПЯТНО ИЛИ СТРАННАЯ ТЕНЬ.

Думай, думай — *Уроки жизни*

Мы и наше тело

СКОЛЬКО МОЖЕТ ВЫДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО? И В КАКИХ УСЛОВИЯХ ОНО НЕ ВЫЖИВЕТ.

О шуме. При уровне шума в 160 децибел у людей начинают лопаться барабанные перепонки. Более сильные звуки могут повредить другие органы, например легкие. Волна давления разрывает их, в результате чего воздух попадает в кровь. Это, в свою очередь, приводит к закупорке кровеносных сосудов (эмболии). В итоге — инфаркт миокарда и смерть. Обычно диапазон шума, который испытывают люди, колеблется от 20 децибел (шепот) до 120 децибел (взлетающий самолет). Все, что находится выше этой границы, становится болезненным. Привыкнуть к громким звукам невозможно. Громкие или неприятные звуки до сих пор используют, к сожалению, во время допросов военнопленных.

О количестве крови. Границы выживания: потеря 3 литров крови, то есть 40-50% от общего количества в организме. Нехватка крови приводит к замедлению работы сердца, потому что ему нечего перекачивать. Давление падает настолько, что кровь уже не может заполнять камеры сердца. Это приводит к его остановке. Мозг, не получая кислорода, перестает работать и умирает. Главная задача крови — насытить кислородом все органы, в том числе и мозг. Кроме того, кровь удаляет углекислый газ из тканей и разносит по всему организму питательные вещества.

P. S. В человеческом теле содержится 4-6 литров крови — это 8% от массы тела. Потеря 0,5 литра крови у взрослых людей не опасна, но, когда в организме не хватает двух литров крови, есть большой риск для жизни, в таких случаях необходима медицинская помощь. Кстати, у других млекопитающих и птиц такое же соотношение крови к массе тела — 8%.

О высоте и глубине. Границы выживания: от -18 до 4500 м над уровнем моря. Если человек без подготовки, не знающий правил, а также без специального оборудования нырнет на глубину больше 18 м, ему грозит разрыв барабанных перепонок, повреждение легких и носа, очень высокое давление в других органах, потеря сознания и смерть от утопления. На высоте более 4500 м над уровнем моря недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе в течение 6-12 часов может привести к отеку легких и мозга. Если человек не спустится на более низкую высоту, он умрет. Погружаться на глубину больше 18 м и подниматься на вершины гор могут только тренированные люди (водолазы и альпинисты), и даже они используют для этого специальное оборудование — баллоны для дайвинга и альпинистское снаряжение.

P. S. Рекорд ныряния на одном вдохе принадлежит итальянцу Умберто Пелиццари — он нырнул на глубину 150 м. Во время погружения он испытывал огромное давление: 13 килограммов на квадратный сантиметр тела, то есть около 250 тонн.

Сам себе доктор

ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ЦИСТИТЕ, УРЕТРИТЕ ВОЗЬМИТЕ В РАВНОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЦВЕТКИ МАРГАРИТКИ, ВАСИЛЬКА, КРОКУСА. ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ. ПЕЙТЕ КАЖДЫЕ ПОЛТОРА ЧАСА ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ.

Поучительная история

Солнышко нагрело герпес на теле

Ольга собралась на море, а тут болячка приключилась — герпес на губах. Вроде ерунда, но в зеркало смотреть не хотелось.

И вот солнце, море, пляж... Неожиданно начало знобить, заболела голова, на груди и шее появились мелкие высыпания. Женщина не могла спать: любое движение головы и прикосновение к высыпаниям причиняли боль.

Пришлось идти в местную поликлинику. Дерматолог поставил диагноз осложнение атопического дерматита в виде герпетической экземы Капоши и предложил или госпитализацию, или лечение: инъекцию кортикостероида длительного действия, препарат валацикловир в высокой дозе и антигистаминные препараты, наружно — раствор с антисептиком. Пациентка начала лечение. Общее состояние улучшилось, температура нормализовалась. А через 7 дней высыпания исчезли.

Хорошо, что Ольга не занималась самолечением, — это могло усугубить ситуацию. Например, использование кортикостероидов без противовирусного препарата могло привести к распространению герпетической инфекции по всему телу вплоть до угрожающего жизни герпетического сепсиса. А противогерпетическое лечение без кортикостероидов не позволило бы остановить обострение атопического дерматита, и заболевание могло прогрессировать и поразить всю поверхность кожи.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прополис и простуда

В аптеке можно купить прополис в виде водной или спиртовой настойки. Для лечения простуды взрослым подойдет любая, а детям рекомендуют давать только водную, и то с осторожностью, четко следуя инструкции.

*** При общем недомогании.** Паровые ингаляции с прополисом уменьшают отек слизистой при насморке, а при боли в горле — дискомфорт при глотании.

*** Начался насморк?** Согрейте в руке небольшой кусочек прополиса, разомните в лепешку и приложите к переносице, пусть прогревается. Через 10 минут лепешку снимите. Сделайте перерыв на 10 минут и снова приложите лепешку. Если хотите окончательно избавиться от насморка, выполняйте эту процедуру подольше, в идеале — 2-3 часа.

*** Болит горло?** Полощите его настойкой прополиса. Несколько капель настойки разведите в растительном масле и смазывайте слизистую носоглотки.

*** При хроническом фарингите и тонзиллите.** Смазывайте миндалины настойкой прополиса, разведенной водой (1:2), 1-2 раза в сутки в течение 7-14 дней. Можно также делать ингаляции, разводя настойку прополиса водой в пропорции 1:20.

*** Воспалилось горло или на слизистой рта появились ранки?** Разведите 1 ст. ложку настойки прополиса в стакане теплой воды. Полощите рот 4-5 раз в сутки в течение 3-4 дней.

*** У вас хронический гнойный отит?** Вставьте в ухо тампон, пропитанный настойкой прополиса, на 1-2 минуты. Делайте так 2-3 раза в сутки. Можно также закапывать настойку в ухо — по 1-2 капли 3-4 раза в день.

Цифры и факты

■ УШНАЯ СЕРА ЗАЩИЩАЕТ ВНУТРЕННЕЕ УХО ОТ ГРИБОВ, БАКТЕРИЙ, НАСЕКОМЫХ И ГРЯЗИ. ОНА ТАКЖЕ ОЧИЩАЕТ И СМАЗЫВАЕТ СЛУХОВОЙ ПРОХОД.

■ СМЕХ УВЕЛИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО АНТИТЕЛ В ОРГАНИЗМЕ НА 20%, ПОМОГАЯ УНИЧТОЖАТЬ ВИРУСЫ И РАКОВЫЕ КЛЕТКИ.

■ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫ ЕДИТЕ ИЛИ ПЬЕТЕ, ВЫ ИЛИ КОРМИТЕ БОЛЕЗНЬ, ИЛИ БОРЕТЕСЬ С НЕЙ.

Лимонное масло — защита от гриппа

Лимон положите в горячую воду, затем вместе с цедрой, но без косточек пропустите через мясорубку. Смешайте со 100 г мягкого сливочного масла и 1-2 ст. ложками меда. Употребляйте в небольшом количестве, намазывая на хлеб, как обычное сливочное масло. Храните в холодильнике.

Чесночное масло от насморка

Растительное масло держите на кипящей водяной бане 30 минут, охладите. Добавьте измельченные лук и чеснок (из расчета 1/4 луковицы и 4 зубчика чеснока на 50 мл масла). Настаивайте 3 часа, процедите. Смазывайте целебным маслом слизистую носа.

Как правильно принимать витамин D?

Прочитала, что после зимы из-за дефицита солнечного света организму не хватает солнечного витамина D. Но какой лучше — жидкий или в таблетках?

О. В. Короткова, Московская обл.

В аптеках витамин D действительно можно найти в разных формах: в водном и масляном растворах, в таблетках. Какой предпочесть — зависит от вашего организма и состояния желудочно-кишечного тракта. Масляные растворы не подходят людям с нарушением функции желчного пузыря. А водные растворы могут вызвать аллергические реакции, поскольку в их составе есть консерванты, ароматизаторы и стабилизаторы.

Кроме того, минус всех жидких форм препарата — неточность дозировки. А точную дозировку могут обеспечить только таблетки. Любые формы препаратов витамина D можно принимать как натощак, так и вместе с едой, здесь разницы нет. Кстати, для профилактики дефицита этого витамина можно употреблять и рыбий жир.

Уроки жизни

■ НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ, ЕСЛИ ПЛАН «А» НЕ СРАБОТАЛ. В АЛФАВИТЕ ЕСТЬ ЕЩЕ 32 БУКВЫ.

■ ЧЕЛОВЕК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖИВОТНЫХ ТЕМ, ЧТО ЗАДАЕТ СЕБЕ СЛИШКОМ МНОГО ЛИШНИХ ВОПРОСОВ И ДАЕТ ДРУГИМ СЛИШКОМ МНОГО ЛИШНИХ ОТВЕТОВ.

Прикинь на себя — *На приёме у терапевта*

Если болезней — букет

РАНЬШЕ С ПНЕВМОНИЕЙ ОТПРАВЛЯЛИ В БОЛЬНИЦУ

А сейчас говорят, можно лечиться и дома. Мол, есть новые антибиотики, которые справляются с болезнью буквально за три дня. Это так?

Антонина Васильевна Чучкова, Липецкая обл.

Сегодня действительно можно справиться с пневмонией в домашних условиях, только если пациент своевременно обратился к врачу и точно выполнял все его рекомендации. Но людям с тяжелой хронической обструктивной болезнью легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, циррозом печени, ВИЧ, онкологией лучше лечь в больницу. И еще маленьким детям, беременным женщинам и пожилым людям.

Об антибиотиках: они обязательно входят в схему лечения при пневмонии. Самый частый возбудитель воспаления легких — пневмококк — уже не поддается лечению многими антибиотиками. Устойчив к разным препаратам и энтерококк. Не назначайте сами себе антибиотики. Это может сделать только врач.

О выздоровлении от пневмонии можно говорить лишь спустя месяц. Но остатки воспаления легких врачи отмечают и через три месяца, и через шесть, и даже спустя год. В течение года после пневмонии могут возникать новые или ухудшаться уже имеющиеся сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы этого избежать, необходимо обследоваться через три и шесть месяцев после выписки.

Началась пневмония? Измельчите 100 г изюма. Залейте стаканом воды и кипятите 10 минут. Процедите, отожмите. Пейте теплым небольшими глотками в течение дня.

С КАКОЙ ТАБЛЕТКИ УТРО НАЧИНАТЬ?

Мне 70 лет. Таблеток — целый пакет. С какой начинать день, не знаю...

И. Н. Новикова, Самарская обл.

Надо выделить основное и заняться тем заболеванием, которое требует самого большого внимания. Есть такое правило: одновременно можно заниматься лечением не более трех заболеваний. Важно правильно выбрать те болезни, которые не терпят промедления. Болезни, не требующие срочного вмешательства, пусть пока останутся в стороне. Даже если пациент будет получать минимальное лечение по трем заболеваниям (обычно по 1 таблетке 3 раза в день), это уже много — 9 таблеток в день! Лучше покупать новейшие лекарственные препараты 3-го и 4-го поколения, которые позволяют уменьшить прием лекарств до одного раза в сутки. Они медленнее выводятся из организма. Это очень важно для пожилых людей.

Я ГИПОТОНИК. НО, ПО-МОЕМУ, СТАНОВЛЮСЬ ГИПЕРТОНИКОМ...

Недавно давление стало повышаться до 140/90 мм рт. ст. Мой врач считает, что это норма, а я сомневаюсь, потому что чувствую себя нехорошо, когда артериальное давление такое высокое.

И. Н. Новиков, Самарская обл.

Люди, которые живут с давлением 90/60, могут чувствовать себя плохо уже при давлении 134/90 мм рт. ст. Формально лечение им не требуется. Достаточно уменьшить потребление соли или использовать мочегонные препараты. Обычно такое ухудшение самочувствия происходит в период возрастной перестройки организма от пониженного давления к повышенному. Да, так бывает при гипотонии. Но постепенно организм приспосабливается и привыкает к новым показателям артериального давления. Вообще, при показателях до 140/90, если не было инсульта или инфаркта, сильно корректировать давление не рекомендуется. Достаточно только изменить образ жизни.

Р. С. Попова, терапевт, врач 2-й категории

Влияет ли повышенное давление на работу почек?

АйБолит

Я гипертоник. В последнее время мучают отеки. Влияет ли повышенное давление на работу почек?

И. И. Долева, Вологодская обл.

Да, существует тесная взаимосвязь между гипертонией и состоянием почек. При гипертонической болезни поражаются мелкие сосуды, которые находятся в том числе и в почках. Что касается отеков, то они являются симптомом сердечной недостаточности. На начальной стадии нефропатии отеки обычно не возникают, и это может сбить с толку врача. Чтобы поставить правильный диагноз, нужно сделать анализ мочи. Белок в моче — самый первый признак, указывающий на проблемы с почками. При малейшем подозрении на нефропатию при гипертонической болезни надо обязательно проконсультироваться у нефролога. После специальных анализов и обследований он объяснит причину отеков.

Овсяный кисель для кишечника

Насыпьте в кастрюлю 250 г овсяной крупы, залейте холодной кипяченой водой так, чтобы она покрывала крупу на 2 сантиметра. Добавьте немного дрожжей или ломтик ржаного хлеба, укутайте и настаивайте 12 часов. Осторожно слейте жидкость в отдельную кастрюлю, поставьте ее на огонь и доведите до кипения. Для нормализации работы кишечника ешьте кисель вместо завтрака и ужина в течение недели.

Чай с мятой — от жира на животе

Жир на животе — большая проблема. Избавиться от него сложно, но можно. Диетологи заявили, что поможет в этом мятный чай. Перечная мята успокаивает раздраженный кишечник, поэтому пища легче усваивается. Кроме того, в этой травке содержится много антиоксидантов, которые обладают противомикробным действием. Но мята не поможет, если не ограничить в рационе жирное и сладкое.

Обострилась язва

Что в тарелку положить

* При обострении язвы желудка соблюдайте строгую диету первые 4-5 дней после рецидива болезни.
* Питайтесь дробными небольшими порциями по 5-6 раз в день.
* Исключите из каждодневного рациона любые продукты, которые стимулируют повышенную выработку желудочного сока: острые блюда, пряности, приправы, жареные и жирные продукты, любые соусы, бульоны (рыбные и мясные), грибы, маринованные и консервированные овощи и фрукты.
* Ешьте слизистые и молочные супы, приготовленные из манной, гречневой, перловой и овсяной круп.
* Пейте кисель из фруктов, сладкий компот, цельное молоко.
* Ограничьте употребление соли до минимума или исключите ее из рациона.
* Избегайте повышенной нагрузки на желудочно-кишечный тракт. Одна порция пищи не должна быть больше 150 грамм.
* Между приемами пищи соблюдайте 3-часовой перерыв.
* Выпивайте не меньше 2 л воды в день.
* Не пейте газированную воду — она может спровоцировать обострение болезни.
* Ни в коем случае нельзя есть жареные блюда и грибы в любом виде.

Почему живот надулся

Прикинь на себя

■ Даже у очень стройных людей может быть непропорционально большой живот. Никакие диеты не помогают избавиться от него, если нездоров кишечник. Ему просто трудно переваривать продукты питания и выводить остатки пищи. При постоянных запорах и метеоризме ощущение надутого живота может стать привычным. Заметить проблемы с кишечником в этом случае легко, если посмотреть на себя в зеркало. Чтобы стимулировать пищеварение, ограничьте количество сладостей. Подвижный образ жизни также избавляет от синдрома ленивого кишечника.

■ При запоре продукты обмена, которые должны выводиться из организма, задерживаются в кишечнике и проникают в кровь. Избавиться от них организм пытается через систему выделения. Самой доступной является кожа. Сигналы о неполадках в кишечнике могут проявляться в виде сыпи на коже, сухости и расширенных пор и куда более серьезных последствий в виде экземы.

■ Угри на коже, чаще всего на лице и спине, появляются при злоупотреблении сахаром. Он вреден для кишечника, может провоцировать вздутие и метеоризм. Впрочем, реакция организма на те или иные продукты индивидуальна: у кого-то сладкий десерт не вызывает проблем с кожей, а кто-то уверяет, что только отказ от молочных продуктов избавляет от акне.

С утра подташнивает...

По утрам уже на протяжении двух месяцев постоянно подташнивает. Не беременна, анализы все в норме. Терапевт посоветовал соблюдать диету, но мне от нее легче не стало. Вот думаю, от чего еще может тошнить?

Марина, Тверская обл.

Гастрит или язва

Мутить начинает во время или сразу после еды. И еще появляется ощущение переполненности, тяжесть в желудке, кислая отрыжка, изжога, жжение и боль под грудиной. В зависимости от местоположения язвы могут возникать голодные, ночные или поздние боли спустя несколько часов после еды. Может возникнуть рвота, после которой на некоторое время становится легче. Что делать? Идти к гастроэнтерологу. Немедля сделать гастроскопию, УЗИ органов брюшной полости, сдать общий и биохимический анализ крови. Пройти тест на антитела к бактерии Helicobacter pylori, вызывающей язву. После исследований врач назначит лечение и посоветует пересмотреть диету — об остром, соленом, жирном и жареном придется забыть.

Заболевания желчного пузыря

Подташнивать начинает во время еды. Нередко это сопровождается появлением горького или металлического привкуса во рту или рвотой, которая не приносит облегчения. После приема пищи появляется тупая боль в правом подреберье или в правом боку, ощущение переполненности желудка и вздутие живота из-за образования газов в кишечнике. Что делать? Обратиться к гастроэнтерологу, сделать УЗИ органов брюшной полости. Причиной могут быть дискинезия желчевыводящих путей, холецистит и желчнокаменная болезнь. Лечение зависит от тяжести и формы заболевания вплоть до удаления желчного пузыря.

...люджелудочной железы

Тошнота, вздутие живота, тупая ноющая боль в правом подреберье, горечь во рту — эти неприятные ощущения обычно появляются после еды. Особенно, если пища была острая или жирная. Возможны также расстройство кишечника, потеря веса, сильная жажда и постоянная усталость. При остром панкреатите тошнота обязательно завершится рвотой, не приносящей облегчения, и будет сопровождаться сильной болью в области эпигастрия, отдающей в спину. Что делать? При остром панкреатите необходима срочная госпитализация, в других случаях — консультация гастроэнтеролога. Надо сдать анализ крови на сахар и ферменты, анализ мочи на уровень амилазы и сделать УЗИ поджелудочной железы.

Высокое давление

Мутить может в течение всего дня. И еще появляются утомляемость, головная боль и головокружение, тревожность, потливость, мушки перед глазами, одутловатость, отекают руки и краснеет лицо. Что делать? Измерьте давление. Чтобы установить причину его повышения, нужно сдать анализы мочи и крови, сделать ЭКГ, УЗИ почек и почечных артерий.

Острый пиелонефрит

Не связанная с едой тошнота сопровождается рвотой и повышением температуры до 38-40°С. И еще ознобом, сильным потоотделением, мышечной слабостью, ноющей тупой или приступообразной болью в пояснице, реже — в животе, нарушением мочеиспускания и помутнением мочи. Что делать? Вызвать скорую. Скорее всего, вас госпитализируют. Предстоят общий и специальные анализы мочи, общий и биохимический анализы крови, УЗИ почек и других органов мочевой системы. В дальнейшем понадобится наблюдение у нефролога.

Инфаркт

Тошнота и рвота, сильные боли в эпигастрии или правом подреберье, вздутие живота, напряжение и болезненность брюшной стенки. Возможны икота, понос, нехватка воздуха, бледность, небольшое посинение губ, холодный пот. Все это может быть симптомами абдоминального типа инфаркта миокарда. Что делать? Немедленно вызвать скорую. Чтобы отличить инфаркт от острых заболеваний органов брюшной полости или пищевого отравления, врач сделает ЭКГ, послушает сердцебиение и измерит давление.

Глаукома

Тошнота появляется внезапно, сопровождается общей слабостью, сильной болью в глазу и половине головы, а порой и рвотой. Острый приступ глаукомы часто принимают за отравление или гипертонический криз. Поэтому имеет смысл обратить внимание на наличие дополнительных симптомов: покраснение одного глаза, отечность век, расширение зрачка, помутнение роговицы, затвердение глазного яблока, снижение остроты зрения. Что делать? Немедленно вызвать скорую. Для временного облегчения состояния можно положить на затылок горчичник.

Аппендицит

Тошнота не связана с едой. Боль появляется сначала вокруг пупка, а затем в правой подвздошной области. Она может усиливаться при движении или покашливании. Живот становится твердым, температура повышается до 37,5-38°С, пульс учащается. Что делать? Срочно вызвать скорую — промедление чревато развитием перитонита. До приезда врача надо находиться в полном покое. Ни в коем случае не принимать болеутоляющие или слабительные средства (это затруднит диагностику). Не прикладывайте к больному месту грелку.

Часто подташнивает? Это тревожный звонок. Надо искать причину. Она может быть совсем неожиданной. Но чаще всего тошнота — симптом нездоровья органов пищеварения.

Кишечная инфекция

Тошнота возникает через какое-то время после еды и почти всегда завершается рвотой. К этим симптомам присоединяются боль в верхней части живота, слабость, расстройство желудка, температура повышается до 37,5-39°С. При тяжелом отравлении возможны судороги и потеря сознания. Что делать? Промыть желудок: выпить маленькими глотками 3-4 стакана воды и вызвать рвоту. Однако это имеет смысл делать только в случае, если вы догадываетесь, что отравились пищей, и с момента появления первых симптомов прошло не больше двух часов. Если рвота не прекращается даже после промывания, а в рвотных массах есть желчь, а также если к этим симптомам присоединились признаки обезвоживания (редкое мочеиспускание, сухость во рту), вызывайте скорую. Это может быть сальмонеллез или другая серьезная инфекция.

С. М. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

О желудке

■ ГАСТРИТ — ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. ОТ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ СТРАДАЕТ ОКОЛО 50% НАСЕЛЕНИЯ НАШЕЙ СТРАНЫ.

■ КОГДА МЫ КРАСНЕЕМ, НАШ ЖЕЛУДОК ТОЖЕ КРАСНЕЕТ.

■ ОТРЫЖКА — ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ЖЕЛУДОК ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВОЗДУХА, КОТОРЫЙ ЗАГЛАТЫВАЕТСЯ ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ.

На нервной почве

Болит сердце

Получить инфаркт может и человек с абсолютно здоровым сердцем, если оно болит на нервной почве.

По статистике, у 80% мужчин до 50 лет случается инфаркт из-за нервного напряжения. У женщин сердце более устойчиво к стрессам. Женщины не держат переживаний в себе, они все выговаривают и выплакивают. К тому же женские половые гормоны делают сосуды более эластичными.

Как понять, почему болит сердце — из-за нервного перенапряжения или из-за стенокардии?

1 Начало приступа. Сердце заболело в состоянии покоя, после скандала, ссоры, стресса? Значит, нервы шалят. Иногда боли в сердце появляются при затянувшемся депрессивном состоянии. Причем боль медленно нарастает, сопровождается учащенным сердцебиением, ослабевает постепенно. Нитроглицерин не поможет справиться с приступом, случившимся на нервной почве. Если сердечный приступ начался сразу после большой физической нагрузки, причина боли — стенокардия.

2 Как болит сердце? Боль, связанная с нервным перенапряжением, тупая, ноющая и усиливающаяся при дыхании. Острая, резкая, сжимающая боль, которая не усиливается при вдохе и снимается нитроглицерином, характерна для стенокардии. При стенокардии приступ возникает мгновенно. Он может оборваться так же внезапно, как и начался.

3 Где именно болит? Когда причина приступа — нервное перенапряжение, боль ощущается с левой стороны грудины и имеет расплывчатый характер. Для стенокардии характерна боль за грудиной и в области сердца. Больной ощущает точку боли. Боль может чувствоваться и в лопатке, левом плече, челюсти.

4 Приступ зависит от времени суток. От нервов сердце болит, как правило, утром или вечером, от тревожных мыслей и отчаяния. Возможны сердечные боли и в ночное время, если мучает бессонница. А вот приступ стенокардии может начаться когда угодно.

5 Как ведет себя больной во время приступа при сердечной боли? При нервном перевозбуждении человеку хочется куда-то бежать и что-то срочно делать. Если истинная причина — больное сердце, появляются слабость, заторможенность, боязнь смерти.

6 Что показывает ЭКГ? Если проблемы с нервами, ЭКГ показывает, что сердце здорово, есть лишь небольшое нарушение ритма. При стенокардии ЭКГ показывает на нарушение ритма и проводимости сердца.

7 Риск развития инфаркта. При серьезной стрессовой ситуации, которую человек тяжело переживает, возможен обширный инфаркт. Он возникает из-за острого спазма коронарных сосудов и внезапного нарушения питания тканей сердца. Переносится тяжело.

И. Н. Новиков, кардиолог, врач высшей категории

Пригодится

■ ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ БЕСПОКОИЛО, НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ БЛИЗКО К СЕРДЦУ.

■ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ ИМЕЙТЕ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ «КОРВАЛОЛ» И «ВАЛИДОЛ».

ПРИ СЕРДЕЧНЫХ ОТЕКАХ 40 Г СУШЕНЫХ КОРНЕЙ ЛЮБИСТОКА КИПЯТИТЕ 6-7 МИНУТ В 1 Л ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 3 ЧАСА В ТЕПЛОМ МЕСТЕ. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

На приёме у кардиолога

Как только перетружусь, сердце начинает болеть...

Живем в селе. Приходится много работать физически. До еще стройку затеяли... Заметила: как только перетружусь, сердце начинает болеть... Отдохну — и становится легче. Может, мне пора к врачу? Боюсь инфаркта...

Фаина Ильинична, Новосибирская обл.

Учитывая, что приступы возникают после физической нагрузки, можно предположить развитие ишемической болезни сердца, одно из проявлений которой — стенокардия. А это значит, что сосуды уже не в порядке. Скорее всего, у вас также повышенное содержание холестерина в крови. Об инфаркте пока речь не идет, но такие приступы нельзя оставлять без внимания. Надо обязательно показаться врачу и пройти курс лечения. Часто инфаркт развивается потому, что пациенты недооценивают первые приступы боли в сердце. Кстати: инфаркт чаще всего наступает в состоянии покоя. Возможно, даже во сне. Самое любимое его время — раннее утро.

Первым признаком становится сильная боль за грудиной, которая может отдавать в руку, плечо, спину, шею. Приступ длится более 20 минут. Таблетки валидола или нитроглицерина не приносят облегчения. Иногда начинается рвота, затруднено дыхание. Пытаться «перетерпеть» такие симптомы ни в коем случае нельзя. Промедление опасно. Самые правильные действия — принять нитроглицерин и вызвать врача. Если сдают нервы, выпейте 30-40 капель валокордина и спокойно ждите приезда скорой. Чтобы не рисковать, при малейшем подозрении на инфаркт врачи отправляют больного в реанимационное отделение. Ведь только в течение первых нескольких часов с помощью специальных препаратов (тромболитиков) или коронарной ангиопластики (расширение сосуда изнутри с помощью специальной техники) можно растворить свежий тромб и восстановить кровоток в коронарной артерии. В первые три-четыре дня после инфаркта обязателен строгий постельный режим.

Муж живёт осторожно после инфаркта...

Ему вовремя поставили стент. Хотя прошло уже полгода, вижу, как осторожно он живет: боится поднять мусор, случайно уловивший мимо ведра. Говорит, что врач запретила наклоняться. Какие рекомендации вы даете пациентам?

Людмила, Казахстан

О запрете наклоняться я не слышал. Обычно тем, кто перенес инфаркт, рекомендуется не поднимать большие тяжести. Почти всегда человек, который, образно говоря, заглянул в бездну, меняется: становится мнительным, боязливым. Тут важно не преувеличивать опасность, сидя на диване. Сердце этого не любит. Какой должна быть физическая нагрузка? Это зависит от того, насколько обширным был инфаркт. Когда врач разрешает ходить, можно регулировать нагрузку по схеме, которая досталась нам еще с советских времен: каждый день пройденное расстояние надо увеличивать на 50 метров. Оптимально — ходить по 30-45 минут в удобном темпе, не допуская появления боли или одышки. Обычно люди начинают со 100 метров и доходят до 6-8 километров. Если постоянно тренироваться, то открываются обходные пути для кровотока, — «спящие» сосуды, а это хорошо сказывается на работе сердца.

Заниматься физической работой нужно начинать гораздо позже и с осторожностью. Нельзя поднимать тяжелый вес, чтобы не спровоцировать подъем давления. Можно ездить на велосипеде, но в свое удовольствие, а не крутить педали через боль или одышку. Возникли неприятные симптомы? Сразу же надо остановиться.

И. Н. Романовский, кардиолог, врач II категории

Намотай на ус

Без сахара

■ 80% удовольствия дают первые два кусочка, съешьте их смакуя, доедать остальные совсем не обязательно.

■ Сахар — как ростовщик. Давая взаймы энергию, он отнимает сил больше, чем диета.

■ 100 г мяса индейки — хороший вариант позднего ужина, кроме того, оно не только стабилизирует уровень сахара, но и улучшает сон.

■ Если убрать из рациона дрожжевую пищу, не будет тяги к сладкому.

■ Треть всех калорий человек получает из сахара и белой муки, которые производители добавляют в переработанные продукты.

■ Усталость заставляет есть больше сахара, а сахар вызывает усталость.

Прикинь на себя **Для тех, кто болен диабетом**

Ранки на дёснах

Воспаление и кровоточивость десен, сухость или периодическое жжение во рту могут быть связаны с диабетом.

СИМПТОМЫ САМЫХ ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ

*** Гингивит.** Десны воспаленные, красные, опухшие и кровоточащие.

*** Периодонтит.** Эта болезнь десен может протекать в легкой и тяжелой форме. Кроме покраснения, опухания и кровоточивости десен, нарушается целостность связки десны с зубами. Из-за инфекции между зубами и деснами появляется неприятный запах изо рта, шатаются зубы, иногда между зубами и деснами проступает гной.

*** Ощущение жжения во рту.** Бывает при неконтролируемом уровне глюкозы в крови. Симптомы — жжение, сухость во рту, горький привкус. В течение дня они могут усиливаться.

*** Молочница, кандидоз ротовой полости.** Развиваются, когда количество грибковых бактерий рода Candida становится все больше. Эти грибки обычно живут в ротовой полости, но при повышении уровня сахара организм не в состоянии сдерживать их рост, и тогда начинается молочница. Ее симптомы — воспаленные, белые или иногда красные пятна на деснах, языке, щеках или верхней части рта, пятна, которые превращаются в открытые раны.

*** Гипосаливация и ксеростомия.** Такой диагноз ставит эндокринолог при недостатке слюны во рту, что повышает риск развития кариеса и заболеваний десен. Симптомы — ощущение сухости во рту, часто или постоянно сухой, грубый язык, болевые ощущения во рту, потрескавшиеся губы, возникновение язвочек на слизистой, проблемы с жеванием, глотанием или боль во время разговора.

ПОСПЕШИ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

* ранки, которые долго заживают;

* темные пятна или дырки в зубах;

* боль во рту, лице или челюсти, которая не проходит;

* размягчение зубов;

* боль при жевании;

* измененное чувство вкуса или плохой привкус во рту;

* неприятный запах изо рта, который не проходит, когда чистите зубы.

КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ И ДЕСНЫ ЗДОРОВЫМИ

* Держите показатели глюкозы в крови как можно ближе к целевым.

* Ешьте здоровую пищу и следуйте плану питания, который вы и ваш врач разработали.

* Чистите зубы минимум два раза в день. Периодически используйте зубную пасту с фтором. Фтор защищает от разрушения зубов.

* Не забывайте чистить зубы утром и перед сном. Можно чистить зубы после каждого приема пищи, особенно сладкого и мучного.

* Не пользуйтесь мягкой зубной щеткой. Она недостаточно качественно очистит зубы, значит, зубной налет будет образовываться все активнее.

* Бережно чистите зубы, не вредя деснам. Зубная щетка должна быть под углом к линии десен.

* Делайте щеткой маленькие круговые движения, очищая переднюю, заднюю и верхнюю часть каждого зуба.

* Не забывайте снимать налет с языка. Для этого можно использовать чайную ложку.

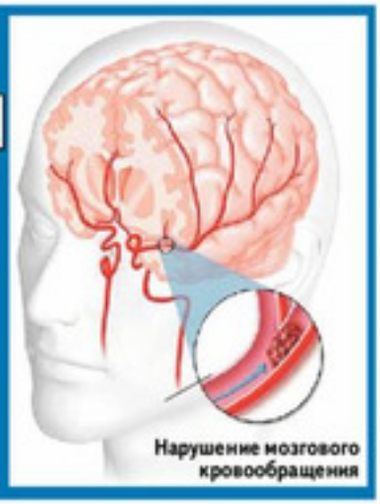
* Меняйте зубную щетку, если она выглядит изношенной или щетина рассыпается. Новая зубная щетка удаляет больше налета.

* При диабете лучше покупать зубные пасты на основе растительных экстрактов и антисептиков — они подавляют развитие патогенной микрофлоры. Экстракт овса, аллантоин и витаминный комплекс помогают улучшить питание тканей десен. От отбеливающих зубных паст лучше отказаться.

Ф. И. Резников, стоматолог эндокринологического центра

Есть такая болезнь

Хроническая ишемия мозга, или дисциркуляторная энцефалопатия



Нарушение мозгового кровообращения

Как жить с диагнозом дисциркуляторная энцефалопатия, чтобы она не прогрессировала? Что должно быть в домашней аптечке у таких больных? Хочу быть в ладу с собой и своим организмом.

С уважением, Галина Сергеевна Федосеева, Верещагино, Пермский край

ЭТОТ ОРГАН РАБОТАЕТ НА КИСЛОРОДЕ

Мозг для нормальной работы должен ежедневно получать адекватное питание. Кормят его сосуды — артерии, которые приносят в мозг все необходимые аминокислоты, витамины, минералы и, главное, кислород. А вены из мозга выносят все продукты переработки. Когда по тем или иным причинам мозг «недоедает» или перезаполнен продуктами-«отходами», начинает развиваться дисциркуляторная энцефалопатия.

ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ГИПЕРТОНИКИ

Развивается дисциркуляторная энцефалопатия у страдающих артериальной гипертензией, которая вызывает спазм мозговых сосудов, и при атеросклерозе, когда холестериновые бляшки закупоривают мозговые сосуды, как накипь в водопроводных трубах. Чаще всего артериальная гипертензия и атеросклероз мозговых сосудов идут в паре.

БОЛЕЗНЬ С ВОЗРАСТОМ ПРОГРЕССИРУЕТ

Усугубляют течение дисциркуляторной энцефалопатии:

*** стрессы на работе или дома,** нарушение сна, работа в ночное время или сутками без отдыха. Стрессы запускают каскад разрушений, из-за спазмов сосудов мозга он плохо снабжается кровью, а значит, мозг голодает;

*** недостаточная физическая нагрузка.** Для нормальной работы мозга и сердечно-сосудистой системы рекомендуется ежедневно в течение часа заниматься любой посильной физической нагрузкой. Но это не уборка дома, не работа на даче или огороде. Нужно ходить пешком, ездить на велосипеде, плавать, танцевать в меру сил и возможностей. Такие нагрузки стимулируют кровоток во всем теле, и в мозгу в том числе;

*** избыточная масса тела и ожирение.** Абсолютно у каждого человека, страдающего ожирением, рано или поздно развивается артериальная гипертензия и появляются бляшки в сосудах мозга. Когда-то считалось, что атеросклероз — это болезнь старости. Но теперь известно, что атеросклероз аорты развивается даже у грудничков. А уж к 30 годам обнаруживается поражение сосудов мозга посерьезнее. И, как правило, на фоне избыточного веса и неправильного питания. Иногда после полного обследования выясняется, что единственной причиной было неправильное питание;

*** злоупотребление алкоголем.** Он нарушает работу печени. А если печень работает плохо и не выводит избыток холестерина из организма, то холестерин попадает в кровеносное русло и там остается на стенках сосудов. Артерии становятся уже, мозг кровоснабжается хуже;

*** курение.** В дыме одной сигареты около 200 разнообразных соединений. Они провоцируют воспаление внутренней стенки сосудов. А холестерин наслаивается именно на воспаленные сосуды. Чем больше человек курит, тем больше наслаивается бляшек на сосудах мозга, и не только. Бляшки в сердечных артериях провоцируют развитие инфаркта миокарда, а в сосудах ног такие отложения способны вызвать гангрену, а дальше можно ждать ампутации ноги (ног);

*** сахарный диабет.** Сладкая кровь — еще одна причина воспаления внутренней сосудистой стенки, куда наслаивается холестерин. При сахарном диабете образование бляшек в сосудах стремительно быстрое. У относительно здорового человека небольшое повышение холестерина в крови безобидно, а вот у диабетиков каждая капелька холестерина нарастает быстро. Поэтому важно жестко контролировать уровень холестерина. Очень опасная комбинация сахарный диабет + курение + артериальная гипертензия + ожирение;

*** нездоровая щитовидная железа.** Она регулирует все обмены веществ человека, в том числе и обмен холестерина. При гипертиреозе и особенно при гипотиреозе холестерин обязательно наслаивается на сосудах, вызывая нарушения работы мозга. Поэтому при любых заболеваниях щитовидной железы надо контролировать гормональный статус и следить за липидным обменом;

*** заболевания шейного отдела позвоночника.** При деформации шеи, сильной сутулости и/или нестабильности шейных позвонков возможно сдавливание позвоночных артерий. Это ухудшает приток крови в вертебробазилярный бассейн и грозит развитием дисциркуляторной энцефалопатии.

Ищем причину

* Повышенный уровень тромбоцитов ухудшает мозговое кровообращение.

* Мерцательная аритмия и другие нарушения ритма повышают риск развития тромбозов мозговых артерий.

* Сужение мозговых, позвоночных и сонных артерий также может стать причиной энцефалопатии.

* Разрушают мозговую ткань васкулиты и ночные апное — остановка дыхания во время сна.

СИМПТОМЫ РАЗНЫЕ

Важно уловить первые, ориентируясь на свои ощущения. Болезнь начинается со снижения уровня внимания и повышенной раздражительности. Затем к ним присоединяются ощущение дискомфорта в голове, тревожные мысли, головные боли, головокружения, пошатывания при ходьбе. Снижается работоспособность и способность запоминать новую информацию сначала к концу рабочего дня, затем постоянно. Возможна депрессия, нет желания что-либо делать, жить и работать. Без лечения дисциркуляторная энцефалопатия вызывает серьезные нарушения координации. Человек может в любой момент упасть. Ему все труднее ходить, слабеет память вплоть до развития слабоумия, когда человек не способен обслуживать себя. Возможен тремор рук.

ТАКАЯ СТАТИСТИКА

Нарушения мозгового кровообращения возникают чаще у мужчин и появляются в возрасте 20-50 лет. А в возрасте 60-90 лет сосудистая энцефалопатия поражает 95% людей!

Что доктор прописал

1 Важно, чтобы сосуды не были суженными и кровь могла свободно попадать к клеткам мозга. Чтобы добиться этого, очень важно нормализовать артериальное давление. Как только оно повышается, просвет сосудов сужается. Чтобы этого не происходило, врач назначает лекарства от давления и мочегонные средства. Дополнительно — специальные сосудорасширяющие препараты — ноотропы. Контролировать уровень холестерина в крови помогают препараты никотиновой кислоты, энтеросорбенты, собирающие лишние жиры в кишечнике, и статины — средства, которые тормозят образование жиров и не дают откладываться холестериновым бляшкам на стенках сосудов.

2 Чтобы защитить клетки мозга от повреждения, используются препараты, которые обеспечивают головной мозг кислородом, улучшают его питание и тормозят процесс старения. Есть у современных врачей и более современные средства. Они помогают мозгу адаптироваться к недостатку кислорода и восстанавливают поврежденные нейроны.

3 Дополняют лечение хронической ишемии мозга противосудорожные препараты, антиоксиданты, витамины и средства, снижающие вязкость крови.

4 На начальных стадиях развития хронической ишемии мозга хороший эффект дают физиотерапия, иглоукалывание, массаж головы и воротниковой зоны. А еще плавание и лечебная физкультура.

5 Очень важна диета с ограничением животных жиров, консервированных продуктов и острых приправ. Жиры должны быть в основном растительные. Надо уменьшить количество сдобы, сахара, кондитерских изделий и соли. А вот продукты, богатые калием, — изюм, курага, чернослив и печеная картошка — то, что доктор прописал. Полезны морепродукты. В основе рациона при хронической ишемии головного мозга должны быть нежирные супы, овощи, фрукты, кисломолочные продукты, отварные нежирные рыба и мясо. Важно сократить порции пищи, но увеличить количество ее приемов до 5-6 раз.

6 Улучшает самочувствие человека, страдающего хронической ишемией мозга, отказ от курения и физическая активность. При сидячей работе необходимо как минимум 3-4 раза в день делать перерывы на 10-15 минут, чтобы размяться и активизировать кровообращение.

И. С. Соловьева, невролог, врач высшей категории

Дыхательная гимнастика

Вдох–выдох...

Она помогает при хронической ишемии мозга обогатить кровь и клетки мозга кислородом и вывести из легких так называемый «застойный воздух».

■ Делаем глубокий вдох через нос и на 3-5 секунд задерживаем дыхание. Далее, вытянув губы в трубочку, выдуваем воздух, как будто сдуваем крошки со стола. Выдохнув часть воздуха, снова задерживаем дыхание на 1-2 секунды. Затем продолжаем выдох, делая паузы. На один вдох должно прийтись 10-15 выдохов. Повторяем 5-6 раз.

Насколько полезно такое дыхание, ощутите уже после первого раза. К тому же это упражнение улучшает обмен веществ и благоприятно действует на щитовидную железу.

■ Дышим поочередно то левой, то правой ноздрей. Таким образом активизируется кровоток и улучшается работа мозга: способность к запоминанию информации, анализу ситуации, восстанавливается ориентация в пространстве и координация движений.

Регулярное выполнение дыхательных упражнений придает сосудам эластичность и прочность, предотвращает появление тромбов, улучшает работоспособность и хорошо успокаивает нервы. Особенно полезно так дышать за городом, на море, в горах, где много свежего воздуха.

Процедура

Массаж головы и воротниковой зоны

Это очень полезная и невероятно приятная процедура для улучшения микроциркуляции крови в коре головного мозга.

Но у нее есть противопоказания. Исправность шеи, шейных позвонков — гарантия хорошей проходимости сосудов, питающих головной мозг. Такой массаж — отличная профилактика остеохондроза шейного отдела позвоночника, профилактика инсульта и других опасных сосудистых осложнений.

Выполняется массаж руками — пальцами и костяшками — поглаживанием, постукиванием, поколачиванием, надавливанием, легкими прикосновениями в области макушки и дальше по периферии. Не забываем с любовью, аккуратно разминать лоб, веки, ушные раковины, мочки ушей. Во время процедуры надо принять расслабленную позу: оседлайте стул, наклонившись чуть вперед, опустите голову и плечи.

Ногти в пятнышках

Развеем сомнения

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПЯТНА, ТОЧКИ И ПОЛОСКИ НА НОГТЯХ? МОЖНО ЛИ ЗАСТАВИТЬ НОГТИ РАСТИ БЫСТРЕЕ ИЛИ МЕДЛЕННЕЕ?

■ **Белые пятна, точки и полоски на ногтях — из-за стресса.** На самом деле такая связь возможна, но не доказана. Некоторые доктора считают это вариантом нормы для организма. Но возможно и наличие дефицитов, которые не успевают восполняться. К появлению белых горизонтальных полосок приводит недостаток белка. Это выявляется с помощью анализа крови на альбумин.

Нужно есть больше белковой пищи — нежирной говядины, куриного филе, яиц, сыра и творога. 1 грам белка на 1 кг веса — это необходимый минимум. Если у подростка дефицит мышечной массы и он ведет активный образ жизни, то белка нужно еще больше.

К появлению белых горизонтальных полосок приводит недостаток белковой пищи.

■ **Препараты кальция — лучшее средство для укрепления ногтей.** На самом деле это верно. Кальций очень важен для ногтей. Но не только. Кальций не может в полной мере усвоиться без витамина D. Если последнего не хватает, организм берет кальций из костей, зубов и ногтей. Поэтому обязательно надо принимать оба элемента вместе. Полезны жирные молочные продукты — в них есть и витамин D, и кальций. Витамин D вообще считается фундаментом здоровья. Чтобы узнать его уровень, нужно сдать анализ крови на 25(OH). В идеале он должен составлять 40 нг/мл и выше.

С. С. Семенов, врач-эндокринолог

Намотай на ус

По изменению формы и цвета ногтей можно диагностировать внутренние болезни. На самом деле в некоторых случаях — да, можно. Хотя в идеале не стоит запускать ситуацию, когда заболевание начнет отражаться на ногтях. Двухцветные ногти могут говорить о наличии сахарного диабета и цирроза печени. При тиреотоксикозе — избытке гормонов щитовидной железы — ногти похожи на барабанные палочки. Желтые ногти, а также желтые ладони свидетельствуют о нарушении обмена витамина А и гипотиреозе — недостатке щитовидных гормонов. А так называемый клещевидный, вросший ноготь указывает на дефицит половых гормонов.

От чирьев

СОК ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА СМЕШАЙТЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (1:10). ПРОПИТАЙТЕ ВАТНЫЙ ТАМПОН И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ЕГО К ЧИРЬЮ ЕЖЕДНЕВНО, ПОКА НЕ ПРОРВЕТСЯ ГНОЙНИК.

Рецепты бабы Кири были странными, но действовали безотказно

Старушка жила на выселках и считалась ворожеей. Ее рецепты были странными, но действовали безотказно. Когда кто-нибудь из односельчан приходил к ней с экземой, баба Киря вместе с больным отправлялась в рощу, искала сохнущую березу и отламывала самые сухие веточки. По очереди подкидала каждую спичкой и горящим концом прикладывала к обуху топора так, чтобы пламя касалось железа. Когда на веточке начинала появляться жидкость, огонь гасила и смазывала ею пораженные экземой места. Кожа очищалась очень быстро. Нельзя сказать, что прямо на глазах, но за 2-3 дня точно. Объяснение чуду не мог дать даже наш деревенский доктор. Сама баба Киря только ухмылялась.

Л. Гаврильчик, Новгородская обл.

У меня под мышками было много папиллом...

Там кожа очень нежная, и я боялась выводить, но решила попробовать. Очень уж они мне мешали, могла случайно задеть и содрать. А помог мне такой рецепт: у луковицы срезала верхнюю часть, сделала в ней отверстие, засыпала чайную ложку соли, закрыла крышечкой и оставила до утра. Утром слила из луковицы сок и им смазывала папилломы несколько раз в день. Делала так дней 15. Постепенно маленькие папилломы стали исчезать, а затем и большие. Сейчас кожа у меня чистая.

С. В. Сугробова, Архангельск

Уроки жизни

ПОЖИВЕМ — УВИДИМ...
ЕСЛИ ДОЖИВЕМ — УЗНАЕМ...
ЕСЛИ ВЫЖИВЕМ — УЧТЕМ...

Уникальный домашний доктор «МАГОФОН-01»

Физиотерапия, которая всегда поможет...

МАГОФОН-01 – УНИКАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Безопасное лечение для всей семьи от 3 лет.

Человечество занято поиском панацеи, аппарат **МАГОФОН-01** - важный шаг в этом направлении. Возможности аппарата **МАГОФОН-01** позволяют сравнить его по медицинской ценности с универсальной домашней аптечкой, эффективной, недорогой и безопасной. Клинические испытания аппарата уже в самом их начале подтвердили, что комплексное воздействие низкочастотного переменного магнитного поля и виброакустических колебаний типа "белый шум" обеспечивает стойкий лечебный эффект с первых минут воздействия.

МАГОФОН-01 предназначен для оказания быстрой и эффективной помощи при снятии боли в суставах, мышцах, лечении острых заболеваний, обострений хронического процесса и профилактики, при лёгочных болезнях. Пульсирующее магнитное поле силой до 36 мл.тесла и белый шум, который генерирует звуки в диапазоне от 20 до 20000гц отвечают требованиям, предъявляемым к высокопрофессиональной физиотерапевтической аппаратуре, так как **даже среди сложных стационарных аппаратов** не существует и близких аналогов. Одним из многочисленных доказательств является практическое применение по лечению такого серьезного заболевания, как обструктивный бронхит у детей, где с помощью аппарата и минимума лекарственных препаратов в короткий срок снималась отдышка и восстанавливалось дыхание, при этом исключался риск развития побочных эффектов препаратов и психологических травм, связанных с инъекциями. Приступы кашля как у взрослых, так и особенно у детей , при воздействии Магофоном проходят уже при первой процедуре. Лёгочные осложнения после КОВИДА особенно трудно лечить, и тут Магофон часто является единственным эффективным помощником. При проблемах мочевого пузыря, при простатите, многих других проблемах внутренних органов использование аппарата даёт отличный результат. Здесь дополнительным лечебным фактором является тепло, выделяемое после десятой минуты пользования. Магофон-01 позволяет нам значительно сократить потребление лекарств.

В косметологии аппарат используется для уменьшения морщин на лице, снятия отечностей, усиления эффективности кремов, масок.

Показания к применению:

остеохондроз позвоночника (в том числе с корешковым синдромом).

деформирующий остеоартроз, артрит, бурсит, эпикондилит, миозит, варикозная болезнь, посттравматический отек, неврит, хроническая венозная недостаточность с трофическими расстройствами, гайморит, фронтит, хронический отит, ринит, бронхит, трахеит, артрит височно-нижнечелюстного сустава, падагра, перелом костей, травма суставов, ушиб мягких тканей, гематома, повреждение связок и мышц, послеоперационная рана, вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу, невралгия тройничного нерва, пародонтит, гингивит, хронический сиалоаденит, урология ,косметология и т.д.

В Германии задать вопрос, получить бесплатную консультацию специалиста и заказать аппарат **МАГОФОН-01** можно по тел. **02203-965-377** (на русском и немецком языках). Дополнительную информацию также можно найти на сайте: www.medtechnik.biz

Живите долго и оставайтесь молодыми!

Подробно на сайте:
www.medtechnik.biz
Или по телефону: 02203-965377
язык: русский/немецкий
Firma MKT MED

На приёме у гастроэнтеролога

После отрыжки неприятные ощущения проходят...

У меня скользящая грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Какие ограничения и какие могут быть осложнения? Сейчас меня иногда мучают неприятные ощущения в грудной клетке. Они проходят после отрыжки. И еще: может ли хеликобактер пилори быть причиной налета на языке?

Андрей, Башкирия

Пациенту с грыжей надо соблюдать несколько правил. Первое: старайтесь не переедать — для страдающих грыжей пищеводного отверстия диафрагмы переедание опасно.

Второе: сразу после еды нельзя ложиться. Третье: спать рекомендуется на приподнятой кровати. Подложите что-то под ножки кровати так, чтобы она была приподнята на 10-15 градусов. Многим это неудобно, но стоит привыкнуть ради хорошего самочувствия. Далеко зашедшую грыжу лучше прооперировать. Потому что она блуждающая, и если окажется не в том месте и не в то время, то возникнут проблемы, требующие неотложной хирургии.

Оналете. Хеликобактер вызывает воспаление слизистой оболочки и нарушает баланс микрофлоры в желудке, кишечнике, что в комплексе может проявляться налетом на языке.

Из-за грыжи пищевода запах изо рта?

Хиатальная грыжа — это то же самое, что и скользящая грыжа пищеводного отверстия диафрагмы? Может ли она болеть? О том, что из-за нее возникает изжога и отрыжка, я знаю. Можно ли эти боли перепутать с сердечными? У меня часто болит в области грудной клетки, но непонятно отчего. И еще: может ли грыжа быть причиной неприятного запаха изо рта? Кардиограмма нормальная.

Николай Иванович, Калужская обл.

Да. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы может быть скользящая, параэзофагеальная, гигантская и смешанная. Один из ее основных симптомов — боли. А если есть еще и недостаточность запирательного механизма пищевода (кардии), она может приводить к рефлюкс-эзофагиту. Это и неприятный запах изо рта, и боли за грудиной. При загрудинных болях необходима точная диагностика. Потому что иногда эти боли имитируют сердечные, и наоборот, сердечные боли принимают за пищеводные, особенно у пожилых людей. И еще одна проблема: чем старше человек, тем больше вероятность, что эти пищеводные боли могут провоцировать сердечные проблемы. Поэтому и говорят о зависимости болезней сердца и болезней, связанных с пищеводом.

И. Н. Рогов, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Намотай на ус

ЕСЛИ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН В РАЦИОНЕ МЕНЬШЕ 15-20 Г В СУТКИ, ЗАПАРИВАЙТЕ СУТОЧНУЮ ДОЗУ ОТРУБЕЙ (2-4 СТ. ЛОЖКИ) КИПЯТКОМ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ И ДОБАВЛЯЙТЕ ИХ В СУП, САЛАТ, КЕФИР И ДРУГИЕ БЛЮДА.

Цифры и факты

В СТРАНАХ АЗИИ СТРАДАЮЩЕГО ГЕМОРРОЕМ РАНЬШЕ НАЗЫВАЛИ «СИДЯЩИМ НА ЕЖЕ». И ЛЕЧИЛИ ГЕМОРРОЙ КРОВЬЮ ЭТОГО ЖИВОТНОГО.

Сидя, стоя, лёжа...

Лечебная гимнастика

Этот комплекс упражнений рекомендуется при гастрите с пониженной кислотностью. Выполняйте их с утра натощак или через 2-3 часа после еды.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Двигайте головой вверх-вниз, как бы кивая; поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 10 раз.
2. Исходное положение то же. Прямые руки вытяните вперед. Вращайте кистями по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторите 10 раз.
3. Руки опущены. Медленно поднимайте их через стороны вверх одновременно со вдохом. Опустите руки через стороны вниз с выдохом. Повторите 8 раз.
4. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Поочередно сгибайте колени, отрывая пятку от пола. Сделайте 10 раз.
5. Становитесь то на носки, то на пятки. Покачайтесь так 15 раз.
6. Исходное положение: сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки на поясе. Наклоняйте туловище влево-вправо 7 раз.
7. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях. «Ходите» на месте, высоко поднимая колени, в течение 30 секунд.
8. Исходное положение: лежа на спине, руки на поясе. Приподнимите голову и плечи, посмотрите на носки. Выдохните, вернитесь в исходное положение, сделайте вдох. Повторите 7 раз.
9. Лежа на спине, поочередно поднимайте выпрямленные ноги. Поднять — вдох, опустить — выдох. Повторите 8 раз.
10. Выполняйте то же упражнение, но немного приподняв туловище и опираясь на локти.
11. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Имитируйте езду на велосипеде в течение минуты.
12. Лежа на спине, руки выпрямлены вверх перед грудью. На вдохе отведите их в стороны и положите на пол. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.
13. Стоя на четвереньках, вдохните. На выдохе поднимите таз, разгибая колени и наклоняя голову. Повторите 10 раз.
14. Исходное положение то же. Опустите голову, выгните спину дугой в поясничной области — на вдохе. Поднимите голову, прогните спину — сделайте выдох. Повторите 8 раз.

В. И. Станько, инструктор по лечебной физкультуре

Прикинь на себя

Содержание клетчатки в граммах на 100 г продукта

- Отруби пшеничные — 45-55
- Курага — 10,1
- Чернослив — 9,2
- Хлеб ржаной формовой — 7,0-8,5
- Орехи (фундук) — 7,73
- Фасоль — 7,6
- Малина — 7,4
- Овсяная крупа — 7,0
- Смородина черная — 4,2
- Гречневая крупа — 3,7
- Картофель — 3,5
- Горошек консервированный — 3,3
- Морковь — 3,0
- Капуста белокочанная — 2,8
- Яблоки — 2,6
- Свекла — 2,6
- Груши — 2,2
- Баклажаны — 2,2
- Лук зеленый (перо) — 2,1
- Апельсины — 2,0
- Сливы — 1,9
- Абрикосы — 1,8
- Капуста цветная — 1,8
- Виноград — 1,8
- Томаты (свежие) — 1,4
- Огурцы — 1,2
- Кабачки — 0,8
- Перец — 0,6

Рекомендуем

Всем нужна клетчатка

Склонный к запорам человек, злоупотребляющий вкусной, но практически не содержащей клетчатки пищей, годам к 40 наверняка получит одно из заболеваний толстой кишки.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА УДЕРЖИВАЮТ ВОДУ

Рафинированные продукты почти полностью очищены от пищевых волокон — клетчатки. Погоня за вкусом привела к тому, что люди съедают в три раза меньше пищевых волокон, чем ели в середине XX века. В итоге страдают сахарным диабетом, раком толстой кишки, желчнокаменной болезнью, ишемией, атеросклерозом и синдромом раздраженной толстой кишки с сопутствующими запорами и массой других недугов.

Один грамм пшеничных отрубей удерживает пять граммов воды. Меньше набухают в желудочно-кишечном тракте морковь, яблоки, капуста. Сырые растительные продукты поглощают воду лишь вдвое больше своей массы. Пищевые волокна способствуют разжижению переваренной пищи, размягчают каловые массы и ускоряют их транзит по толстой кишке. Достаточно человеку, который ведет малоподвижный образ жизни и страдает запорами, каждый день съедать по 40-70 г отрубей, и через пару дней кишечнику у него начнет регулярно опорожняться.

КЛЕТЧАТКА ПОЖИРАЕТ ПЛОХОЙ ХОЛЕСТЕРИН

Поглощая холестерин и желчные кислоты, пищевые волокна, они же клетчатка, изымают их из печеночно-кишечного процесса. Одновременно снижается камнеобразующая способность желчи. Причем пищевые волокна здесь работают более эффективно, чем любой лекарственный препарат.

Благотворно действуют они и на микрофлору кишечника. Среди микробного населения толстой кишки увеличивается количество полезных лактобацилл и уменьшается количество вредных. Особенно важно это для людей после 50 лет, поскольку с годами микрофлора кишечника становится более гнилостной.

Склонный к запорам молодой человек, злоупотребляющий вкусной, но практически не содержащей клетчатки пищей, годам к 40 наверняка получит одно из заболеваний толстой кишки.

ДОСТАТОЧНО ЛИ ПОЛУЧАЕТЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Если их количество меньше 15-20 г в сутки, запаривайте суточную дозу отрубей (2-4 ст. ложки) кипятком в течение 30-40 минут и добавляйте их в суп, салат, кефир и другие блюда. Так за 3-4 дня можно наладить работу кишечника. Такого эффекта не даст ни один препарат. Лекарства от запоров вызывают лишь единовременное опорожнение кишечника. Главное — есть отруби ежедневно за завтраком, обедом и ужином.

Тоже лекарство

ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ОБОЖАЛИ ЖЕВАТЬ КАМЕДЬ. ЕЕ ЗАСТЫВШИЕ КАПЕЛЬКИ МОЖНО УВИДЕТЬ НА ПОРЕЗАХ СТВОЛОВ СЛИВОВЫХ, ВИШНЕВЫХ И АБРИКОСОВЫХ ДЕРЕВЬЕВ.

Есть такая болезнь

Биполярное расстройство психики

Иногда первый эпизод биполярного расстройства вызывает стресс, связанный, например, с разрывом личных отношений, проблемами дома и на работе... Однако, вероятнее всего, он происходит на фоне имеющейся наследственной предрасположенности.

— В каком возрасте чаще всего начинается биполярное расстройство?

— В возрасте от 15 до 25 лет, хотя может начаться почти в любом возрасте. Впервые обращаются к психиатру чаще всего пациенты около 22 лет.

— Биполярное расстройство иначе называют маниакально-депрессивным психозом?

— При биполярном расстройстве бывают маниакальные, депрессивные и смешанные фазы заболевания. Периоды депрессии, мании и нормального настроения следуют друг за другом, но нерегулярно. У женщин могут быть обострения в определенные фазы месячного цикла.

— Как обычно начинается биполярное расстройство?

— Обычно с депрессивного эпизода, реже — с маниакального (чаще у мужчин). Если первый эпизод был маниакальным, то больше вероятность следующих маниакальных эпизодов, а если депрессивный — депрессивных. Тут есть зависимость от возраста: чем раньше в жизни случился депрессивный эпизод, тем больше вероятность, что за ним последует эпизод мании. Есть мнение, что дети, у которых была депрессия до 15 лет, с 50%-ной вероятностью будут позже страдать биполярным расстройством.

— Значит, после первого приступа нужно ждать следующих?

— У 80% пациентов с биполярным расстройством после первого маниакального эпизода бывают и депрессивные, и маниакальные фазы. У каждого третьего можно ждать такого развития событий в течение года.

— Как часто у больных бывают эпизоды биполярного расстройства?

— У большинства пациентов, которые наблюдаются у врача, эпизоды депрессии или мании бывают по одной фазе в год. Как только эта ситуация стабилизируется, у пациента около 6 месяцев в году нормальное настроение. Другие 6 месяцев в году он проводит в состоянии депрессии или мании, при этом фазы депрессии длятся 4-5 месяцев из этого времени.

— Какие периоды бывают чаще — маниакальные или депрессивные?

— Обычно на несколько депрессивных эпизодов приходится один маниакальный. Если условно взять 100 дней из жизни человека с биполярным расстройством, то 50 из них у него будет нормальное настроение, 34 дня — депрессия, 10 — мания и 6 дней депрессия будет чередоваться с возбуждением.

БЕЗУДЕРЖНАЯ ТРАТА ДЕНЕГ ВО ВРЕМЯ ПЕРИОДА МАНИИ И УХОД В СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ДЕПРЕССИИ — СИМПТОМЫ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ.

— Что такое быстрая цикличность?

— Когда бывает 4 или более приступов мании или депрессии в год. Это состояние труднее лечится, чем биполярка, которая сопровождается менее частыми приступами, и требует специального подбора лекарств. Согласно некоторым исследованиям, более половины пациентов страдают этой формой болезни.

— Чего можно ждать, если не лечиться?

— Без лечения болезнь будет прогрессировать, приступы депрессии и мании будут частыми. Лечение уменьшает количество обострений и ослабляет тяжесть, а каждый второй больной совсем избавляется от приступов мании или депрессии.

— Какой прогноз на будущее при биполярном расстройстве?

— Это зависит от сопутствующих заболеваний, груза накопившихся из-за болезни проблем (безработица, семейные неурядицы). Ориентировочно из 10 человек с биполярным расстройством один полноценно выздоравливает, у двух приступы становятся легче и реже, если они продолжают принимать лекарства, назначенные психиатром или психотерапевтом. У пяти заболевание будет протекать, как прежде, у двух — ухудшится из-за алкоголя и наркотиков, один покончит жизнь самоубийством. Самочувствие больных биполярным расстройством ухудшается, если они перестают принимать лекарства или делают это нерегулярно.

— Бывают ли при биполярном расстройстве какие-то другие психические расстройства?

— Чаще всего такие пациенты страдают от тревожных расстройств, таких как посттравматический стресс, синдром навязчивых состояний и особенно от панических атак и булимии — расстройства пищеварения, при котором за короткое время поглощается большое количество еды, и многие избавляются от съеденного, вызывая у себя рвоту. Нередко больные с биполярным расстройством становятся алкоголиками и наркоманами. У детей и подростков бывает трудно разлинить симптомы синдрома гиперактивности с дефицитом внимания и биполярного расстройства. Эти два недуга часто встречаются вместе. Отличие лишь в том, что биполярка проявляется периодически. А синдром гиперактивности — постоянно.

СРЕДИ РОДСТВЕННИКОВ ЧЕЛОВЕКА С БИПОЛЯРНЫМ РАССТРОЙСТВОМ МОГУТ БЫТЬ ТАКЖЕ ЛЮДИ, ЗАВИСИМЫЕ ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ.

— Можно ли принимать какие-нибудь успокаивающие настои целебных трав или биодобавки?

— Пока мало информации о том, как они влияют на больных биполярным расстройством. Но известно, что, например, зверобой понижает эффективность лекарств. У некоторых пациентов он может провоцировать манию, особенно когда они не принимают стабилизаторы настроения, назначенные психиатром.

Надо ли при биполярном расстройстве принимать омега-3 жирные кислоты в комбинации с лекарствами или отдельно? Ученые пока только проводят исследования.

Единственный способ держать эту болезнь под контролем — постоянно принимать лекарства, даже в периоды, когда чувствуешь себя хорошо. Только в этом случае можно снизить шанс обострений.

А. А. Реутова, психиатр, кандидат медицинских наук

И депрессия, и мания в малых дозах полезны для жизни. Легкая депрессия помогает человеку лучше осознать в период кризиса, что происходит вокруг и в себе. Недаром говорят «печальный, но мудрый». А легкая мания помогает собрать все силы в нужный момент, одолеть трудности. Проблема возникает, когда эти эмоции из-за каких-то ошибок в головном мозге выходят из-под контроля и (или) когда у человека недостаточно навыков и ресурсов (воспитания, поддержки близких), чтобы совладать со своей эмоциональной неустойчивостью. Кстати, темпераментные, жизнерадостные, общительные люди, которым интересно узнать и попробовать все новое, предрасположены к биполярному расстройству.

Тест-диагностика

«Почему со мной так трудно?»

Нет ли у вас признаков биполярного расстройства?

1. Вы периодически испытываете такой подъем настроения, что вашим близким кажется, что вы стали другим? Из-за этого возникали сложности в общении с близкими?
2. Бываете настолько раздражительным, что кричите на близких, затеваете драку или спорите?
3. Вы иногда самоувереннее, чем обычно?
4. Спите меньше обычного и не испытываете потребности в дополнительном сне?
5. Мысли в голове скачут и вы не можете замедлить их ход?
6. Вы так легко отвлекаетесь на происходящее вокруг, что трудно сконцентрироваться?
7. Чувствуете временами прилив энергии и повышенную работоспособность?
8. Успеваете иногда сделать гораздо больше, чем обычно?
9. Вы бываете слишком общительны? Вам не трудно, например, позвонить друзьям среди ночи?
10. Испытываете периодически больший интерес к сексуальной жизни, чем обычно?
11. Совершаете поступки, несвойственные вам? При этом другие люди считают их глупыми или рискованными?
12. Тратите деньги так, что это приносит неприятности в вашу жизнь, и в жизнь вашей семьи?

P. S. Вы ответили положительно больше чем на один вопрос? Хорошо бы обсудить это с психологом.

На каждый день

Вредно всё то, что с приставкой пере...

- При биполярном расстройстве относитесь к себе бережно и с заботой. Старайтесь не перенапрягаться.
- Общение с такими же пациентами, как вы, помогает почувствовать, что вы не одни, принять болезнь и научиться справляться с обострениями.
- Недосыпание, как и избыток сна, способны провоцировать новые эпизоды болезни.
- Не пейте алкоголь и не употребляйте наркотики, не ешьте много сладкого.
- Количество эпизодов может учащаться у любителей кофе, шоколада и зеленого чая.
- По возможности уменьшите количество стресса.
- Спорт в разумных пределах полезен.

Работают мастера

Спасать пожилых стало проще...

Недавно кардиохирург из Чебоксар Максим Рыбаченко прооперировал 102-летнюю пациентку — поставил ей кардиостимулятор. Он кандидат медицинских наук, заведует отделением хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и электрокардиостимуляции. Доктор ответил на те вопросы, которые задают читатели «Айболита».

— Максим Сергеевич, как вы решились оперировать такого пожилого человека?

— Почему не помочь старушке?! Одно дело, когда время пришло заболеть, а другое — умирать. Теперь больницы так оборудованы, что спасать людей, даже тех, кому далеко за... становится все проще.

— Одна японская долгожительница на вопрос о секрете ее долголетия ответила так: «Следите за своим здоровьем! Вот и весь секрет!» Видимо, ваша 102-летняя пациентка, которая не испугалась операции, придерживается этого же правила?

— Еще говорят, что злые люди долго не живут. А добрые — живут. Думаю, это правда. Моя пациентка, Антонина Самуиловна, очень добрый, оптимистичный и бодрый человек. Общаться с ней было приятно, она излучает душевную теплоту. Бабушка дома потеряла сознание. Ее привезла скорая помощь, и она сразу попала в реанимацию. Паузы в работе сердца были больше пяти секунд! Бабуле сделали необходимые обследования, взяли все анализы, чтобы исключить возможные противопоказания, и решили, что надо ставить кардиостимулятор.

— То есть вы даже не сомневались, что это надо делать?

— Когда работаешь в городской больнице, сомнения с годами улетучиваются. Ты должен помочь человеку, и ты помогаешь. Конечно, хирургия нового поколения — мини-инвазивная, то есть делается через небольшие разрезы. Но в любом случае приходится брать на себя определенную ответственность за осложнения, которые могут развиться. Поэтому каждого пациента мы информируем о возможных последствиях операции.

— Что вам сказала Антонина Самуиловна после всех разъяснений?

— Она сказала: «Я вам доверяю!» И дала согласие на операцию, так как хотела восстановить свое здоровье и жить дальше.

— Насколько часто вам приходится ставить кардиостимуляторы возрастным пациентам?

— У нас отделение хирургического лечения сложных нарушений ритма сердца и электрокардиостимуляции. Поэтому лечим все виды аритмий, и не только с помощью кардиостимуляторов. Основная наша задача — профилактика внезапной сердечной смерти. Пациенты, которым за 90, у нас не редкость. В январе было несколько пациентов — 94, 96, 98 лет. Но операция в 102 года — это было впервые. Конечно, не все методики можно применить к пожилым людям. Риск возможных осложнений при некоторых операциях может превысить ожидаемый положительный эффект.

— Расскажите о кардиостимуляторах, которые сейчас применяются для лечения аритмий.

— Разные патологии сердца требуют разного лечения, и электрокардиостимуляторы тоже разные. Для кого-то достаточно одно-камерного стимулятора, кому-то нужны двух- или трехкамерные. Кому-то вообще надо будет ставить кардиовертер-дефибриллятор.

— В какой стадии заболевания требуется установка кардиостимулятора?

— Если есть паузы в работе сердца, редкий пульс и все это вызывает головокружения, обморочные состояния, слабость, апатию. Сердце — это же, по большому счету, насос. Он должен за 60-100 ударов в минуту в покое прокачивать тот объем крови, который есть в организме, чтобы донести питательные вещества в органы и системы и забрать от них продукты жизнедеятельности. Если этого не происходит, страдает весь организм.

— Как проходит операция?

— В левой или правой подключичной области делается разрез — 3 или 4 сантиметра. Под кожей или под большой грудной мышцей хирург делает углубление — формируется ложе кардиостимулятора, пунктируется подключичная вена и через специальные трубочки диаметром 2-3 миллиметра в вену заводится электрод. А из вены — в сердце, в те камеры, которые нужно стимулировать.

— То есть до сердца идут только «проводки»?

— Да, электроды. Задача хирурга — поставить их в те участки сердца, которые будут долгие годы пригодны для электростимуляции. Например, у пациента был инфаркт, а инфаркт — это рубец, а рубец уже ничем не заставишь сокращаться. Поэтому ищется пригодное место для имплантации электрода. Он фиксируется, и к нему подключается кардиостимулятор. Шов зашивается, и через три-четыре дня пациент выходит из больницы самостоятельно.

— Что пациент в итоге получает?

— Нормальную, согласованную работу сердца, которое сокращается с нужной частотой, дает ему силу и энергию. Человек может не беспокоиться, что он неожиданно потеряет сознание, например, за рулем автомобиля. В нужный момент стимулятор даст импульс, и сердце будет сокращаться в обычном режиме. Через пару месяцев человек привыкает к тому, что у него стоит кардиостимулятор, а потом и вовсе забывает о нем. Многие даже перестают приезжать на плановые проверки здоровья и аппарата. И попадают в больницу через много лет с истощением элемента питания, как правило — через реанимацию.

— Если батарейка все-таки садится, что делать?

— Делать операцию. Врач отключает кардиостимулятор, проверяет, в каком состоянии электроды, если в нормальном — подключает к ним новый аппарат. Производители современных аппаратов дают 5-7 лет гарантии, но они могут работать и 10, и 15, и даже 20 лет. У нас есть пациенты с кардиостимуляторами, которые им поставили больше 20 лет назад. И они с ними живут и работают.

— Какие ограничения у пациентов с имплантированным кардиостимулятором?

— Если операция прошла хорошо, человек уже сам выбирает себе дальнейший образ жизни. У меня в практике был молодой парень, который после этой операции даже прыгал с парашютом. Так что все по самочувствию. Кстати, основная категория пациентов нашего отделения — дачники. И первый их вопрос после операции: «Когда можно работать на участке?»

Чего стоит опасаться? Избегать прямых ударов в область ложа кардиостимулятора, чтобы не повредить аппарат и не пораниться, иначе можно занести инфекцию. Опасно воздействие сильных электромагнитных полей — это трансформаторные будки, электросварка, определенные виды металлодетекторов. У людей с кардиостимуляторами есть специальный паспорт пациента, они его предъявляют при досмотрах на таможне, в аэропортах. Кстати, мобильный телефон повредить современным кардиоустройствам не может — у них хорошая защита.

— Максим Сергеевич, кому вы не возьметесь делать операцию по установке кардиостимулятора?

— Тем, у кого есть активные инфекционные процессы. Сначала пациент должен вылечиться от инфекционного заболевания. В этом случае ему устанавливается временный кардиостимулятор, если он ему действительно необходим. Дело в том, что инфекция может «сесть» на электрод, обрасти тромбом. И тогда разовьется инфекционный эндокардит, смертность от которого на сегодняшний день очень высока. Не берутся хирурги за операцию, если пациент недавно перенес острый инфаркт миокарда. Тогда его тоже лечим в условиях временного кардиостимулятора, а через 2-3 недели, если аритмия сохраняется, ставим кардиостимулятор. Еще из противопоказаний грубые хирургические патологии со стороны сердца. В этом случае в условиях временного кардиостимулятора сначала избавляют от патологии — например, протезируют клапан, закрывают другие дефекты, то есть «ремонтируют» само сердце. А потом уже оценивают, есть ли необходимость в кардиостимуляторе. Если надо, ставят его.

— Существует ли статистика по применению кардиостимуляторов в России?

— В странах Европы и США ежегодно имплантируется 400-500 электрокардиостимуляторов на один миллион населения. У нас — около 260 на один миллион. Кардиовертеров-дефибрилляторов имплантируют еще меньше.

ОБХОДИТЕ СТОРОНОЙ ТРАНСФОРМАТОРНЫЕ БУДКИ, ЭЛЕКТРОСВАРКИ, МЕТАЛЛОДЕТЕКТОРЫ. ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ПАЦИЕНТА, ЕГО ПРЕДЪЯВЛЯЮТ ПРИ ДОСМОТРАХ НА ТАМОЖНЕ, В АЭРОПОРТАХ.

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН ПОВРЕДИТЬ СОВРЕМЕННЫМ КАРДИОУСТРОЙСТВАМ НЕ МОЖЕТ — У НИХ ХОРОШАЯ ЗАЩИТА.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НАДО ИЗБЕГАТЬ ПРЯМЫХ УДАРОВ В ОБЛАСТЬ ЛОЖА КАРДИОСТИМУЛЯТОРА, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ АППАРАТ И НЕ ПОРАНИТЬСЯ, ИНАЧЕ МОЖНО ЗАНЕСТИ ИНФЕКЦИЮ.

О холестерине

Тревожные цифры

Кардиологи утверждают, что нет атеросклероза без повышения холестерина крови. В норме холестерин должен быть 5,2 ммоль/л. Анализ на общий холестерин сегодня делают практически в любой районной поликлинике.

* Если, сдав кровь, вы увидите на бланке цифру 5,2 ммоль/л (или 200 мг/дл) или ниже, радуйтесь: все в норме, и в ближайшие год-два атеросклероз вам не грозит.

* Цифры от 5,2 до 6,5 ммоль/л (200-250 мг/дл) свидетельствуют о том, что вы перешагнули черту и вступили в зону риска развития атеросклероза.

* От 6,5 до 8 ммоль/л (250-300 мг/дл) — уже диагноз: умеренная гиперхолестеринемия.

* Выше 8 ммоль/л (300 мг/дл) — выраженная гиперхолестеринемия.

Цифры выше 5,2 ммоль/л требуют пересмотра рациона питания. Необходимо исключить или свести к минимуму количество продуктов, содержащих животные жиры. Растительные жиры, наоборот, полезны, они растворяют холестериновые наслоения на стенках сосудов. Из растительных масел лучшими являются льняное и оливковое. Для профилактики атеросклероза полезен рыбий жир. Также полезно ежедневно выпивать по 50 г красного виноградного вина.

Статины — правастатин, ловастатин, аторвастатин — снижают уровень плохого холестерина на 25-30%, улучшают текучесть крови по сосудам и уменьшают ее вязкость, препятствуя, таким образом, тромбообразованию.

А. Ю. Очинец, специалист по сосудам

Рекомендуем

■ ХОРОШО ДЕЙСТВУЮТ НА БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ ПУСТЫРНИКО-ЛАНДЫШЕВЫЕ КАПЛИ: СМЕШИВАЮТ 1/2 СТАКАНА НАСТОЯ ИЛИ ОТВАРА ТРАВЫ ПУСТЫРНИКА С 40 КАПЛЯМИ НАСТОЙКИ ЛАНДЫША И ПРИНИМАЮТ ПО 30 КАПЕЛЬ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ СЕРДЦА (РЕВМОКАРДИТ) ПРИНИМАЮТ ПО 20-25 КАПЕЛЬ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ АПТЕЧНЫЙ ПРЕПАРАТ «КАРДИОВАЛЕН». В ЕГО СОСТАВ ВХОДЯТ СОК ЖЕЛТУШНИКА, НАСТОЙКА КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ, ЭКСТРАКТ БОЯРЫШНИКА, КАМФОРА.

Авторитетное мнение

Как быстро снять дискомфорт за грудиной

Сердце надо лечить только препаратами, которые выписал врач. Самодеятельность тут недопустима. А вот облегчить боль, если она не связана с сердцем, можно и домашними методами.

1 Примите нитроглицерин. Этот совет — для случая, если вас волнует, что боль может быть связана с сердечным приступом, а ваш врач раньше уже прописывал вам этот препарат. Нитроглицерин поможет при стенокардии. Но если боль связана с другими, не сердечными причинами, он не подействует. С одной стороны, это плохо, поскольку облегчение не наступит. С другой — хорошая причина боли не связана с сердцем. Но помните: нитроглицерин снижает давление. Так что принимать его при показателях артериального давления ниже 100 мм рт. ст. нельзя.

2 Выпейте аспирин. Во-первых, он обезболивает. Во-вторых, разжижает кровь (уменьшает ее свертываемость). Это улучшает кровоток и может облегчить состояние при боли в груди, если она все-таки связана с неполадками в сердечно-сосудистой системе. Ни в коем случае не принимайте аспирин, если до этого вам его не назначали врачи, если на него аллергия или у вас низкая свертываемость крови.

3 Сделайте холодный компресс. Или приложите к груди пакет со льдом (замороженными овощами), завернутый в тонкое полотенце.

Нередко причиной боли в груди является перенапряжение или растяжение мышц. Например, из-за того, что вы подняли что-то тяжелое, неудачно повернулись или слишком активно позанимались гимнастикой.

4 Выпейте теплый чай. Или другой теплый напиток, только не травяной: неизвестно, как он будет взаимодействовать с лекарствами. Это может сработать в том случае, если боль в груди возникла вскоре после приема пищи. Дело в том, что пищевод и сердце расположены рядом и связаны общими нервными окончаниями, из-за чего неполадки с ЖКТ можно спутать с проявлениями ишемической болезни сердца. Если помимо дискомфорта в груди есть отрыжка, изжога, вздутие живота, скорее всего, это ваш вариант.

И. Н. Нижифорова, терапевт, врач высшей категории

С сердцем шутки плохи

Серьезные сердечные нарушения не развиваются мгновенно. Поначалу они дают о себе знать незначительной болью, легким жжением в груди, ощущением давления, которое быстро проходит. До первого настоящего приступа вы можете чувствовать недомогание несколько дней, а то и недель. Не оставляйте его без внимания. Если дискомфорт в груди появляется регулярно, как можно быстрее обратитесь к врачу. Тут лучше перестраховаться.

Шведская Горечь

В состав настойки входят: дудник лекарственный, алоэ, бедренец, колючник, вероника, мальва, аир, ревень, чертополох, лапчатка, полынь, плаун, мускатник и ещё 9 других лекарственных трав.

НАБОР ИЗ 22 ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ (ОБЩИЙ ВЕС 210 г), ИЗДАВНА ИЗВЕСТНЫХ СВОИМ ЦЕЛИТЕЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ.

ОНА ПОМОЖЕТ ПРИ:

– зубной боли;
– заболевания горла, рубцах, порезах, оттёках;
– спазмах желудка, коликах, вздутии живота;
– ушной боли;
– температуре и слабости;
– бессонницы, нервных расстройствах, стрессах;
– различных расстройствах иммунной системы;
– подагре, диабете;
– геморрое;
– тромбозах, воспалении вен ревматической боли и ломоты в суставах;

Помимо этого она лечит почки, выводит из организма лишнюю влагу, освобождает от меланхолии, возбуждает аппетит. Настойка излечивает гнойники, потрескавшиеся руки, наросты и бородавки. Женщине настойка возвратит потерянный цвет лица, при ежедневном приеме этой настойки.

ПРИМЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ

● Если вы будете часто нюхать или вдыхать эту настойку, смачивать кожу вашей головы или делать увлажняющие компрессы головы, то это поможет вам от головной боли, укрепит вашу память и уберет головокружения.

● Эти травы помогут от слезящихся глаз, когда они воспаляются, уберут красноту и помутнение глаз, если капли будут применены вовремя, или приложить пропитанный кусочек материи на веки глаз, особенно на ночь.

● Ранки, коросты или сыпь в носу и на теле исчезнут, если их часто смачивать раствором.

● В случае зубной боли разведите одну столовую ложку настойки в одной кофейной чашечке теплой воды и держите раствор во рту, полощите им рот и зубы, лечит гнойники и успокаивает боль.

● В случае заболевания горла, принимайте по столовой ложке три раза в день, любая боль и пузырьки вылечиваются, если этим раствором прополаскивать горло. Можете полоскать горло, можете проглотить, можно и то и другое.

● При спазмах желудка пейте по 1 столовой ложке при каждой болевой атаке.

● В случае ушной боли, закапайте несколько капель в уши, возвращается потерянный слух.

● При коликах примите 3 столовые ложки, принесёт облегчение.

● Заживляет все повреждения на женской груди, если её увлажнять этой настойкой.

● При болях по-женски принимать по 1 столовой ложке красного вина с несколькими каплями настойки натощак утром в течение трех дней. После получаса можно позавтракать (пожалуйста, не пейте при этом молока).

● При водянке утром и вечером принимать по одной столовой ложке, влитой в белое вино.

● Помогает детям и взрослым от глистов и от ленточного глиста. Несколькими каплями, в зависимости от возраста, увлажнить настойкой тряпочку и закрепить её на пупке, содержать во влажном состоянии.

● Помогает при вздутии живота, охлаждает печень, предотвращает воспаления.

● Подходящее средство для желудка и когда он не переваривает пищу, и когда не держит её.

● При потере сознания, открыть больному рот и накапать несколько капель. Через короткое время он очнется.

● Пользуйтесь настойкой при хорошо промытых старых и новых ранах.

● При случае укуса насекомого (осы) приложите настойку немедленно.

● Излечивает ожоги, т.к. настойка вытягивает жар.

МЕТОД ПРИМЕНЕНИЯ

Если вам не дано других указаний, принимайте по столовой ложке настойки со стаканом воды, травяного чая или сока.

Пожалуйста, НЕ принимайте одновременно настойку и другие лекарства (ждите пол часа).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поместите содержимое пакета в большую стеклянную бутыль с широким горлышком и залейте от полутора до двух литров водки (вы можете использовать Doppelkorn 38% и Kornbrand 38%). Закройте горлышко и поместите в теплое, темное место, взбалтывая слегка время от времени.

Через 3-4 недели процедите и разлейте по бутылкам. Жмыхи можно хранить в закрытой стеклянной посуде и применять при синяках и вывихах (накладывать).

Заказать «Шведскую горечь» Вы можете позвонив к нам в редакцию по телефону 05242-9643280.

ЦЕНЫ ПО ГЕРМАНИИ (ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕСЫЛКУ) 19€ ЗА 1 ПАКЕТ

После инфаркта я в депрессии. Жалею, что не умер...

Однажды утром меня доставили в городскую клинику с инфарктом. Врачи спасли. А сейчас я в депрессии, жалею, что не умер. Ведь был крепкий, здоровый мужик, начальник, машина с водителем, отпуск с женой проводил за границей, дом — полная чаша. А теперь я кто? Инвалид II группы. Того нельзя, этого не пей. С женой отношения испортились. Она старается из дома уйти, чтобы поменьше быть рядом со мной, живет своей жизнью. Что мне делать?

С. Рыбкин, Московская обл.

Вы остались наедине с болезнью, наедине со своим больным сердцем. Это не такая уж плохая компания. Ваше сердце много повидало, много пережило, натерпелось. Понять его, понять себя — это первое, что нужно сейчас сделать.

Жизнь показывает, что инфаркт случается у людей с повышенным чувством долга, то есть человек делает многое из того, что делать не должен. Ваше сердце работало на износ и не выдержало такой нагрузки. Поэтому в ситуации постинфарктного состояния важно пересмотреть свой ритм жизни. Это не значит, что жизнь должна стать медленной и неинтересной. Просто она должна перестать быть гонкой.

Сейчас, после инфаркта, вы тоже будете общаться, есть, пить, дышать, двигаться, но по-другому. Вы будете делать несколько иначе, иными словами, наверстаете то упущенное, которое оставалось за бортом вашей жизни, когда вы жили в режиме «боевой готовности». Трудность нынешнего состояния в том, что вы находитесь в режиме ожидания. В этом режиме стоит сделать ревизию собственного ресурса и, когда все будет готово, начать нормальную мирную жизнь. Важно понять, что было в той жизни упущено. Это может получиться не сразу. Ведь много лет вы жили иначе, и к этому инфаркту миокарда шли не один год.

М. О. Зайкина, психолог, врач высшей категории

SOS!

Часто и долго икаем

Если икота длится долго и возникает часто, это может быть симптомом серьезных болезней, предупреждает терапевт, врач высшей категории З. Ю. Пашутина.

1. Длительная икота может говорить о приближении инсульта.
2. Иногда икота возникает при грыже межпозвонковых дисков. Нервы, которые отходят от позвоночного столба, участвуют в регуляции синхронной работы межреберных мышц. Поэтому, если икота сопровождается головной болью, болями в шее, головокружением, шумом и свистом в ушах, это повод проверить состояние своего позвоночника.
3. В редких случаях икоту провоцируют паразиты — трихинеллы. Тогда поражаются мышцы, в том числе дыхательные, и мышцы диафрагмы.
4. Часто икота может быть симптомом рака пищевода. Если опухоль давит на диафрагму, это вызывает спазмы. Важно также обратить внимание, если ваш желудок при этом перестал работать как всегда и к тому же раздулся без видимой на то причины.

БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ ПРИСТУПЫ ИКОТЫ ДЛЯТСЯ БОЛЬШЕ 48 ЧАСОВ.

Мочегонные травы

Лекарство от природы

КАКИЕ ИМЕННО РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ.

■ **Расторопша.** Залейте 1 ст. ложку порошка семян 0,5 л воды. Держите на маленьком огне, пока не выкипит половина. Для снижения давления принимайте по 1 ст. ложке каждый час в течение дня, например, с 9.00 до 21.00. Курс лечения — 3 недели, с перерывом в 2 недели. Это растение также используют как противовоспалительное средство при болезнях печени и почек.

■ **Чабрец.** Запарьте 1 ст. ложку сухой травы в 1 л кипятка. Принимайте настой по стакану 3 раза в день. Помимо мочегонного действия, чабрец обладает успокоительным эффектом.

■ **Календула.** Настаивайте 10 цветков в стакане кипятка и пейте по 3 ст. ложки в день. Понижает артериальное давление, обладает хорошим мочегонным действием и помогает при воспалении мочевого пузыря.

■ **Липа.** Липовый чай готовят из расчета 2 чайн. ложки цветков на стакан кипятка. Этот напиток также снижает вязкость крови.

■ **Шиповник.** Классический фитодиуретик. Сушеные плоды запаривают в термосе и пьют как чай.

P. S. Нельзя использовать для лечения мочегонные травы, если в организме низкое содержание калия, а также тем, кто страдает мочекаменной болезнью, так как такие травки могут вызвать сдвиг камней и почечную колику.

Доктор тысячелистник

Смешайте в равных частях сухую траву тысячелистника обыкновенного, пустырника, измельченные корневища валерианы и плоды аниса. Залейте 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка, настаивайте под крышкой час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс — до нормализации давления.

Для гипертоников *...и гипотоников*

Как нельзя лечиться

Сосуды очень зависимы от погодных условий, а соответственно, и артериальное давление. Поэтому каждый человек должен знать, что делать, когда меняется погода, чтобы не допускать резких скачков давления.

НАШ ОРГАНИЗМ ОЧЕНЬ УМНЫЙ

Он сам умеет подстраиваться под изменения атмосферного давления. И все же лучше ему помочь. При ухудшении погоды артериальное давление снижается, чтобы сосуды не порвало на части. Если пришел фронт с повышенным давлением, у людей оно тоже повышается. У тех, кто здоров, без сердечно-сосудистых заболеваний, такие колебания проходят незаметно. Но пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями такие скачки переносят тяжело.

КТО КАК РЕАГИРУЕТ НА СМЕНУ ПОГОДЫ

1. Гипертоники. Люди, страдающие этим заболеванием, очень чувствительны к любым погодным колебаниям. Как только происходят перепады температуры, у гипертоников повышается давление. Причем часто до гипертонического криза, когда необходима срочная врачебная помощь. Определенных цифр артериального давления для криза нет — у каждого гипертоника он случается при разных показаниях на тонометре.

2. Гипотоники. Пониженное артериальное давление не опасно для здоровья, но доставляет массу неприятных ощущений. Пониженное давление не лечится препаратами, нужно лишь изменить образ жизни. У гипотоников пониженное давление снижается еще больше, когда падает атмосферное давление, разумеется, самочувствие при этом ухудшается.

И гипертоникам, и гипотоникам нужно регулярно измерять давление, особенно если ухудшается самочувствие на перемену погоды. Хорошо бы вести дневник давления и пульса. Он поможет понять, у вас постоянные проблемы с давлением или только когда меняется погода.

САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

Надо ежедневно принимать препараты, снижающие давление. Тогда в опасные дни в крови будет достаточная концентрация действующего вещества. Это и не даст организму почувствовать перемену погоды. Прием лекарств от давления от случая к случаю, например, когда на погоду разболелась голова, появилась тошнота или общая слабость, недопустим. Таблетки от давления как экстренная помощь не помогут — потребуются высокие дозы сильнодействующих препаратов.

Чтобы избежать гипертонического криза, нужно принять под язык любой препарат, который быстро снизит давление, например, пропранолол, каптоприл.

МЕЖСЕЗОНЬЕ — ТРЕВОЖНОЕ ВРЕМЯ

В период оттепели давление у гипертоников повышается за 5-7 дней до резкого похолодания. У таблеток от давления накопительный эффект — чтобы вещество начало полноценно работать, нужен месяц приема таблеток. Лишь тогда любые перепады температуры и погодные капризы не будут влиять на давление человека с гипертонией.

Ф. И. Усольцева, терапевт, врач высшей категории

Думай, думай

Сосуды хуже приспосабливаются к перепадам давления, если в рационе преобладают быстрые углеводы (выпечка), обилие жареного и мясного и мало растительной пищи — овощей и фруктов, рыбы и кисломолочных продуктов. У людей старше 35 лет должно быть правильное соотношение растительной пищи и продуктов животного происхождения — 1:3, то есть на 100 г мяса — 300 г салата.

Развеем сомнения

Чеснок не спасёт от боли в зубе...

ДЛЯ ТЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА», КОТОРЫЕ НЕ ЛЮБЯТ ИЛИ БОЯТСЯ ХОДИТЬ К СТОМАТОЛОГАМ.

1 Лечить зубы страшно и больно. У многих людей, особенно старшего поколения, посещение стоматолога ассоциируется с визгом бормашины, работающей как отбойный молоток шахтера, и паническим страхом, что будет очень больно. Это не так. Стоматологи теперь с помощью новейших, практически бесшумных, высокооборотистых турбинок очень быстро удаляют кариозные участки зуба. При необходимости могут провести анестезию чувствительного зуба и продолжить лечение комфортно и совершенно безболезненно.

2 Если зубы не беспокоят, то стоматолога посещать не обязательно. Неверно. Стоматолога надо обязательно посещать не реже двух раз в год, и вот почему. Начало заболевания зубов и полости рта происходит, как правило, незаметно и безболезненно, поэтому оценить их состояние может только врач-стоматолог. Если проблема обнаружена на ранней стадии, лечение занимает немного времени и обходится намного дешевле.

3 Чеснок снимает боль, если приложить его к больному зубу или вложить кусочек в дырку. А еще народные целители от зубной боли советуют чесноком натирать запястье левой руки с внутренней стороны, а затем к пульсу через ткань прибинтовать немного натертого чеснока и держать этот компресс до тех пор, пока не пройдет боль. Скорее всего, это миф. Впрочем, можете испробовать этот способ на себе.

4 Надо положить на больной зуб раскрошенный аспирин или ватку со спиртом. На самом деле это не просто миф, а опасное заблуждение. При попадании на слизистую оболочку полости рта аспирин и спирт могут вызвать ожог, иногда очень сильный, в зависимости от количества и длительности процедуры. На больной зуб эти «припарки» никак не действуют.

5 Отбелить зубы можно, если чистить их содой. Этот миф очень живуч. На самом деле сода — это жесткий абразив. И попытка отбелить эмаль таким образом только сдирает ее, причиняя зубам большой вред. Лучше всего чистить зубы пастой, а если есть необходимость отбелить зубы, то сделать это у врача.

6 Зубы можно отбелить специальной отбеливающей пастой. Неправда. Различные отбеливающие зубные пасты с помощью абразивных добавок лишь убирают пищевое и никотиновое окрашивание с поверхности эмали зуба, осветляя ее, но не отбеливая. Настоящее отбеливание зубов — это стоматологическая процедура. Она позволяет отбелить эмаль не на один оттенок, как при механическом осветлении, а на два-три и более.

7 Золотые коронки не аллергенны. На самом деле золото в полости рта может быть сильнейшим аллергеном. У некоторых пациентов места, где золотые коронки контактируют со слизистой полости рта, сильно воспаляются и даже изъязвляются. Так что иногда любой самый обыкновенный сплав лучше золота.

8 Невралгия тройничного нерва возникает после простуды. Нет. Невралгия тройничного нерва — вирусное заболевание и проявляется герпетическими высыпаниями на коже лица, хотя простуда действительно провоцирует это заболевание. Первое, что нужно делать при появлении признаков невралгии, — это избавляться от вируса. Если болезнь перейдет в хроническую стадию, может развиться постгерпетический болевой феномен, и лечить его придется с помощью серьезных противосудорожных препаратов.

9 Если чистить зубы два раза в день, кариеса не будет. Нет. Регулярно чистить зубы утром и вечером необходимо. Но есть множество причин испортить их, например неправильное питание.

Ф. Г. Герасимова, стоматолог, врач высшей категории

Ситуация

Неправильный прикус...

КАК ИЗМЕНЯЕТСЯ ЛИЦО, ЕСЛИ ЧЕЛЮСТЬ РАЗВИВАЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНО.

* Появляется асимметрия лица. Идеально симметричного лица нет ни у кого, и небольшая асимметрия лишь придает оригинальность. Если же прикус неправильный, то сложно не заметить асимметрию нижней или верхней части лица. Кстати, так бывает при ранней потере зуба у детей или не вовремя поставленных зубах у взрослого. Один угол рта при этом выше другого.

* Нарушается контур лица, опускаются щеки и появляются брыли. Так бывает, если неправильный прикус имеется еще с детства или юности. А вот отсутствие зубов мудрости, наоборот, делает скулы более выразительными.

* Недоразвитый подбородок. Это происходит, когда в развитии отстает нижняя челюсть, а верхняя часть лица растет быстрее. В результате в зависимости от типа прикуса у пациента постоянно удивленное выражение лица, независимо от эмоций. Преждевременно стирается эмаль зубов на боковых отделах челюсти.

* Массивный подбородок. Возникает при сильно выступающей вперед передней челюсти. У таких пациентов подбородок кажется тяжелым.

* Если у пациента глубокий прикус, зубы верхней челюсти перекрывают зубы нижней челюсти. При этом как бы уменьшается нижняя треть лица. В тяжелых случаях зубами травмируются десны. А еще — всегда поджатые губы, которые визуально становятся тоньше.

P. S. Исправление прикуса — процесс продолжительный, поэтому и улучшение внешности происходит не сразу.

О. Ю. Сиденков, стоматолог-ортопед, врач высшей категории

За новым лекарством отправились в тропики

Рак поджелудочной железы настолько смертелен, что пятилетняя выживаемость пациентов составляет менее 5%.

В поджелудочной раковые клетки размножаются очень агрессивно. За новым лекарством от этого вида рака ученые отправились в тропические леса Конго. Там они и обнаружили плетущийся кустарник под названием анцистрокладус ликоко. Из твердых веток кустарника был извлечен новый алкалоид. Оказалось, что он действительно убивает раковые клетки поджелудочной железы. Клетки опухоли после такой «пищи» не могут почти ничего «есть» и благополучно развиваться, как раньше, и умирают от голода. Правда, и самому больному во время лечения придется поголодать. Исследователи говорят, что новый алкалоид — многообещающее соединение и его надо использовать для разработки противораковых препаратов.

Доктор герань

Болит ухо? Помойте листик герани, обсушите, немного разомните и сверните в трубочку. Вставьте его в больное ухо.

■ **У вас отит?** Разотрите в кашицу 5 больших свежих листьев герани. Добавьте 2 ст. ложки овсяной муки и столько же камфорного спирта. Замесите тесто, скатайте его валиком. Оберните им ухо, сверху прикройте компрессной бумагой, ватой и закрепите повязкой. Компресс делайте на ночь. Через 3-4 дня боль отступит.

■ **Болит голова?** Листик герани разомните в руках и натрите им виски.

■ **Вскочил фурункул?** Приложите к нему свежий листок герани и закрепите.

■ **При насморке.** Закапывайте в нос сок герани — по 2 капли в каждую ноздрю. Или пропитайте им ватный тампон, поднесите к носу и вдыхайте аромат. Поможет также настой. Залейте 20 г листьев и цветков герани стаканом кипятка и настаивайте ночь. Затем процедите и используйте для промывания носа (1/2 стакана настоя). Делайте процедуру 2 раза в день.

■ **При радикулите и остеохондрозе.** Листья разомните в кашицу. Нанесите ее на больное место, прикройте мягкой тканью и пленкой. Утеплите и закрепите. Делайте процедуру на ночь, утром все смойте.

■ **При носовых кровотечениях.** Отожмите сок из свежих листьев растения, смочите в нем ватный тампон и вставьте в носовые пазухи на полчаса.

■ **Мучает бессонница?** Для нормализации сна поставьте в спальне пару горшочков с геранью.

ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ СОРВИТЕ ЛИСТ ГЕРАНИ, ПРИЛОЖИТЕ ЕГО К ЗАПЯСТЬЮ И ЗАКРЕПИТЕ БИНТОМ. ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА СНИМИТЕ.

Знаете ли вы, что...

Кофе усмиряет симптомы неалкогольной жировой болезни печени у людей, страдающих диабетом II типа.

При жировой болезни печени в этом органе накапливается избыток жира. Этот недуг незаметно может привести к серьезным проблемам со здоровьем. В исследовании участвовали 156 пациентов среднего возраста с лишним весом, 98 из них имели сахарный диабет II типа. В ходе эксперимента оказалось: люди, употребляющие кофе, менее склонны к фиброзу и жировой дистрофии печени. Но пить кофе надо без подсластителей и сливок.

Не пьём, а лечимся

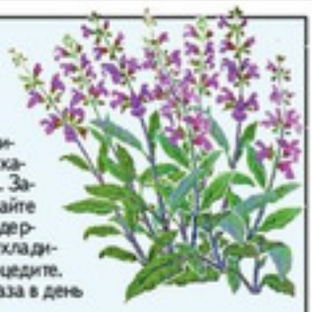
От запора — слабительная настойка

Залейте 2 чайн. ложки сухих цветков василька стаканом крутого кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 2 ст. ложки перед едой. Количество приемов зависит от состояния и ожидаемого результата.

Зверобой на кагоре очистит печень

Вредные микроорганизмы в печени убивает антибиотик иманин, а он содержится в зверобое. Траву настаивают на кагоре или мадере. Залейте 50 г сухого зверобоя 0,5 л вина. Пусть емкость постоит 2 недели в темном месте при комнатной температуре, время от времени встряхивайте бутылку. Отожмите и пейте настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение недели. Через неделю повторите — и так 2 месяца подряд.

Шалфей от боли в горле



Пропустите через пресс 5 зубчиков чеснока. Смешайте с 2 ст. ложками измельченных листьев шалфея. Залейте 1 л кипящей воды и настаивайте в закрытой посуде 2 часа. Затем держите на водяной бане 15 минут. Охладите до комнатной температуры, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день и полощите горло каждые 3 часа.

При трахеите и бронхите

Залейте 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и томите 15 минут на водяной бане. Остудите, процедите, оставшееся сырье отожмите. Доведите объем кипяченой водой до 1 стакана и растворите в нем 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день как отхаркивающее, противомикробное, противовоспалительное и потогонное средство.

Почему организму не хватает воды

Дефицит воды может случиться и у совершенно здорового человека, если он, например, проведет несколько часов под палящим солнцем, не взяв с собой воды. Скорректировать самочувствие в таком случае просто. Гораздо серьезнее последствия обезвоживания, если его причины другие.

ДИАБЕТ

Когда концентрация глюкозы в крови становится слишком высокой, организм пытается нормализовать ее количество, увеличивая выделение с мочой. Больной постоянно испытывает жажду, поэтому пьет много воды. В результате создается непомерная нагрузка на почки. Клетки, лишенные необходимого количества жидкости, начинают забирать ее из кровотока. Это вызывает дальнейшее «засахаривание» и загустение крови. Возникает порочный круг обезвоживания.

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ

Большинство препаратов, с помощью которых снижают артериальное давление и лечат почки и мочевыводящие пути, основаны на мочегонном эффекте. Таким же действием обладают ягоды брусники и клюквы, трава горца птичьего и пастушьей сумки, а также березовые почки.

Больным, которые страдают гипертонией, циститом, нарушениями функции почек, отеками, надо пить больше жидкости. Иначе может развиться обезвоживание.

НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА

Глюкоза, которую организм не сразу использовал, накапливается в тканях в виде гликогена. Каждая молекула этого вещества связывает три молекулы воды. Когда человек резко снижает потребление углеводов, его тело начинает расходовать запасы, теряя при этом жидкость. Именно уходом связанной с гликогеном воды объясняется быстрое снижение веса. Но если посидеть на безуглеводной диете больше недели, обезвоживание плохо скажется на коже, нервной системе и общем состоянии организма. Особенно вредно исключать из рациона рис, овсянку и макаронные изделия из пшеницы твердых сортов. В процессе приготовления они впитывают воду и, кроме множества полезных веществ, снабжают организм жидкостью.

СТАРЕНИЕ

С возрастом вероятность обезвоживания организма возрастает. Меняется гормональный фон, ткани постепенно теряют способность удерживать влагу. Кроме того, многие пожилые люди реже испытывают жажду, поэтому редко пьют воду, и это плохо. Геронтологи рекомендуют пить воду регулярно через определенные промежутки времени. Ее не должно быть меньше литра в сутки.

ЯГОДЫ БРУСНИКИ, КЛЮКВЫ, ТРАВЫ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО И ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ ОБЕЗВОЖИВАЮТ ОРГАНИЗМ ТАК ЖЕ, КАК ЛЕКАРСТВА ОТ ДАВЛЕНИЯ.

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Этим недугом страдает около 20% людей. Риск обезвоживания для таких больных очень велик. У многих основным признаком недуга являются частые приступы диареи. Опасаясь поноса, человек исключает из своего рациона продукты, которые повышают содержание воды в организме.

ДЕФИЦИТ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В РАЦИОНЕ

Употребление фруктов и овощей во время каждого приема пищи дает организму около 2 стаканов жидкости в сутки. Установлено, что люди, питающиеся всухомятку, даже восполняя дефицит воды с помощью напитков, все же страдают от обезвоживания. У них сухая кожа и слизистые оболочки, ломкие волосы и ногти... Это может быть связано и с недостатком витаминов и полезной клетчатки.

СТРЕСС

Во время физического или нервного перенапряжения в организме усиленно начинает вырабатываться альдостерон — гормон надпочечников. Он активно участвует в нормализации водно-электролитного баланса. А длительные стрессы истощают эту функцию, выработка альдостерона снижается, и тело теряет жидкость. Помочь может только устранение повода для стрессов. Усиленное потребление жидкости в этой ситуации дает слабый временный эффект.

ИДЕМ В ГОРЫ

На высокогорье низкое атмосферное давление, и человек вынужден более активно дышать и чаще освобождать мочевой пузырь. Чтобы привыкание к новым условиям прошло гладко, надо пить много воды.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Накануне менструации у женщин меняется гормональный фон. Это приводит к снижению содержания воды в организме. Затем начинается месячное кровотечение, и потери воды увеличиваются. Женщинам в это время рекомендуют пить побольше жидкости, особенно успокаивающих травяных чаев. Это помогает избежать обезвоживания, одновременно снимая тонус мышц и ослабляя менструальные боли.

Э. В. Ромашова, терапевт, врач высшей категории

Ещё две причины

Алкогольные напитки. Спирт обладает мочегонным действием. И еще он угнетает выработку гормонов, задерживающих жидкость в клетках. В результате человек не только ощущает сильную жажду, но и обезвоживаются его внутренние органы и кожа. У привычных пьяниц сильное обезвоживание, при котором неизбежно нарушаются основные жизненные функции организма, происходит быстро.

Большие физические нагрузки, занятия спортом. На каждый потерянный во время занятий килограмм веса надо выпивать от 500 до 750 мл воды (лучше минеральной), отвара фруктов или травяного чая. Это сведет риск обезвоживания к минимуму.

Человек и его тело

Не хватает воды... Сколько может выдержать при этом человеческое тело? И в каких условиях оно не выживет.

Границы выживания: 7-10 дней. Что бывает, если человек не пьет воду в течение этого времени?

Это приводит к тому, что кровь становится настолько густой, что не может перемещаться по сосудам, а сердце не в состоянии распространить ее по телу. На две трети человеческое тело (вес) состоит из воды. Она необходима для правильного функционирования организма. Почки нуждаются в воде, чтобы удалять из организма токсины, легким нужна вода, чтобы увлажнить выдыхаемый воздух. Вода участвует в процессах, происходящих в каждой клетке организма. Когда ему не хватает около 5 л воды, у человека начинается головокружение или обморочное состояние. При недостатке воды в 10 л начинаются сильные судороги, при 15-литровом дефиците воды человек умирает.

Во время дыхания в организм поступает ежедневно около 400 мл воды. Но убить может не только нехватка воды, но и ее избыток. Если выпить 7,5 л воды за короткий промежуток времени, потеряешь сознание и через несколько часов умрешь.

О зажимах в мышцах и тараканах в голове

Ежедневные стрессы, отрицательные эмоции, нереализованные желания... Если их накапливается слишком много, появляются мышечные зажимы. А у вас они есть? Давайте проверим.

■ **Мысленно пройдитесь по своему телу.** Расслаблены ли кисти, предплечья, лопатки, голени, стопы? Не забудьте и про мышцы лица. Не сведены ли к переносице брови? Не нахмурен ли лоб? Наверняка уже отыскали у себя парутройку зажимчиков. И каждый из них что-то да означает.

* Лоб и переносица напряжены у людей, склонных к подозрительности и тревожным думам.

* Зажимы в локтях, кисти, готовые сжаться в кулаки, сжатые челюсти бывают у людей беспокойных, конфликтных.

* Зажимы в области шеи, груди и ног часто бывают у людей с низкой самооценкой.

И вот ведь что получается: зажимы в сознании приводят к зажимам в мышцах, а зажимы в мышцах приводят к зажимам в сознании. Связь двусторонняя. Значит, научившись расслабляться, вы не только избавитесь от мышечного панциря, сковывающего тело, но разберетесь и с «тараканами» в голове.

А помогут вам упражнения, снимающие тревожность и напряжение. Их автор — легендарный врач-психотерапевт Владимир Леви.

■ **Помогут упражнения.** Они снимают беспокойство и страх. Надо просто оскалиться во весь рот. Улыбнитесь так, чтобы все зубы были видны! Смотреться будет, может, и жутковато, зато от страха не останется следа. Если так улыбнуться 12 раз подряд, то забудете о беспокойстве и расслабитесь.

* Дикие пляски отлично снимают любое напряжение. Никаких особых па разучивать не надо. Позвольте ногам самим выписывать причудливые коленца, рукам — болтаться туда-сюда, телу ходить ходуном. Особенно рекомендуются дикие пляски бросающим курить. Как только почувствуете никотиновый голод — сразу в пляс!

■ **Есть повод задуматься...** Это не столько упражнение, сколько повод задуматься. Попробуйте опустить уголки рта, свести плечи, стиснув грудную клетку, понурить голову... Уже через пару минут жизнь покажется раз в пять отвратительней, чем она есть на самом деле. А если посидеть так минут 20? Нет, лучше даже не пробовать... А теперь наоборот. Плечи расправляем, грудь вперед, улыбка до ушей. Семь таких «наоборот» заменяют контрастный душ. Возможно, вам даже захочется смеяться, а смех придуман самой природой.

С. И. Хорошева, психолог, врач высшей категории

Умные мысли

■ ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬ РОТ ЗАКРЫТЫМ И ПОЗВОЛИТЬ ЛЮДЯМ ДУМАТЬ, ЧТО ТЫ ДУРАК, ЧЕМ ОТКРЫТЬ ЕГО И РАССЕЯТЬ ВСЕ СОМНЕНИЯ.

■ ДОБРОТА — ЭТО ЯЗЫК, КОТОРЫЙ СЛЫШАТ ГЛУХИЕ И ВИДЯТ СЛЕПЫЕ.

■ ДВА САМЫХ ВАЖНЫХ ДНЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ — ЭТО ДЕНЬ, КОГДА ВЫ РОДИЛИСЬ, И ДЕНЬ, КОГДА ВЫ УЗНАЛИ ЗАЧЕМ.

Марк Твен

Мой домашний горчичник не кусает и не обжигает

При малейших признаках простуды и кашля я натираю грудь и спину медом. А еще ставлю горчичники домашнего изготовления. Смешиваю по 1 ст. ложке сухой горчицы, растительного нерафинированного масла, ржаной муки и немного воды. Получается тесто густоты сметаны. Выкладываю эту смесь на лист бумаги (можно на газету), вторым листом закрываю этот самоделаный пластырь. Накладываю на лопатки и грудь и держу всю ночь. Такой горчичник не кусает, не обжигает, но очень хорошо и глубоко прогревает. Никакой пневмонии не будет, если лечиться таким образом.

А. Н. Давыдова, Пермский край

После застолья легко привожу себя в норму

Если вдруг за праздничным столом выпиваю лишнего для себя рюмочку, легко привожу себя в норму. Принимаю на ночь 6-8 таблеток активированного угля, 2 таблетки «Но-шпы» и таблетку аспирина. Утром чувствую себя нормально. Активированный уголь абсорбирует всякую гадость, «Но-шпа» мышцы расслабляет и печени помогает, а аспирин разжижает кровь — снижается давление.

А. Мельников, Калужская обл.

Льняной кисель снимает изжогу

Смелите в порошок семена льна и пересыпьте в сухую банку (или купите готовую льняную муку). Залейте 3 чайн. ложки порошка стаканом горячей воды и настаивайте ночь. Один глоток льняного киселя до и после еды предупредит появление изжоги. Поможет он и от запора (разовая доза — 1 ст. ложка киселя). Усмирить изжогу помогает также компот из некислых яблок, точнее — сами яблоки. Их нужно разжевать и запить компотом.

В.Г. Кучина, Барнаул

ЦЕНТР ТИБЕТСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА В ГЕРМАНИИ

Случаи чудесного исцеления из практики Эдиты Варкентин

Что делать, когда болят суставы, позвоночник, голова, отнимаются руки и ноги?

Обратилась женщина: страшные боли в пояснице и в паху, совершенно уже разрушены колени и тазобедренные суставы. Врачи предлагали суставы заменить на искусственные, а в позвоночник ставить уколы с кортизоном. Она уже раньше читала о моих методах лечения, где я категорически не советую делать эти операции и уколы, да ещё с кортизоном в позвоночник. При уколах в позвоночник возможен прокол в мембранной системе: Дура матер, Арахноидея и Пиа матер, что приводит к нарушению Кранио-сакрального ритма и к инвалидности или даже смерти. Эта мембранная система защищает и питает спинной и головной мозг. Кортизон — это искусственный гормон. При введении в организм гормонов, нарушается своя гормональная система. Кроме того, лекарственные гормоны провоцируют бесконтрольное деление клеток, возникают опухоли.

А искусственные суставы имеют продолжительность жизни 10-12 лет. Потом металлические штыри искусственного сустава в колене разрушат бедренную и берцовую кости. Врачи будут тогда ампутировать ноги. А при разрушении тазобедренного искусственного сустава уже и ампутировать нечего, заражение крови погубит весь организм.

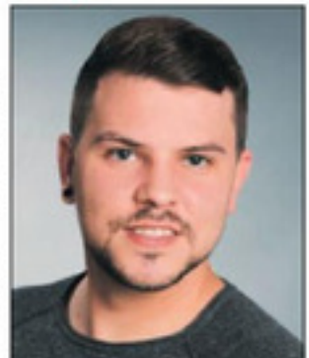
Раньше в СССР острые боли в спине объясняли радикулитом, пытались лечить его физиотерапией, вытяжением, банками и другими методами в физио-кабинете, но не оперировали, понимая, что операция гораздо больше навредит. Лет 20 назад придумали врачи новый термин - грыжа позвоночника, что она якобы может выпасть внутрь позвоночного столба, ущемить все нервные окончания и человека парализует. С латинского языка термин "грыжа" означает выпячивание органа или его части под кожу или через отверстия в анатомических образованиях в полость. Бывают пупочная грыжа, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, мочевого пузыря или тазовых органов. Но грыжи позвоночника или выпадение диска не может быть.

Позвоночник устроен так. Позвоночный канал образован спереди телами позвонков и межпозвонковыми дисками, а с боков и сзади - дугами позвонков, жёлтыми связками, межпозвонковыми суставами. Спинной мозг заключён в оболочки: мягкую (Пиа матер), паутинную (Арахноидея) и твёрдую (Дура матер). Твёрдая оболочка образует спинномозговой канал (дуральный мешок), заполненный спинномозговой жидкостью, в которой плавает спинной мозг, а с уровня второго поясничного позвонка - корешки поясничных, крестцовых и копчиковых нервов.

Полость спинномозгового канала (дурального мешка) простирается в пределах твёрдой мозговой оболочки от затылочного отверстия до 4-го крестцового позвонка. Корешки нервов идут в дуральном мешке вниз, мимо позвоночных сегментов внутри дурального мешка, где могут свободно перемещаться в ликворе (спинномозговой жидкости). Весь дуральный мешок, образующий спинномозговой канал, заключён в позвоночный канал, образованный телами позвонков и дисками, дугами позвонков, связками, межпозвонковыми суставами. Способна ли трухи рассыпавшегося диска продавить костный канал? Невозможно повредить позвоночник разрушенным межпозвонковым диском. Высох диск (один из 24 амортизаторов позвоночника) потому что перестал получать питание из-за спазма мышц. Вот тогда начинаются боли, потому что между позвонками исчезает подушка диска. Высыхание диска происходит в течение нескольких лет, человек долго даже не замечает этого. Сам процесс нарушения целостности позвоночника называется дистрофическим. Дистрофия - расстройство питания тканей, ведущее к их качественному и количественному изменению. Питание дисков происходит путём диффузии через насосную функцию прилегающих к позвоночнику глубоких мышц.

Когда появляются боли в позвоночнике, не надо ждать пока разрушатся диски, суставы, пострадают другие органы из-за нарушения кровотока, а надо восстановить работу мышечной системы. Всё это хорошо лечится специальным массажем со всеми приёмами, которые мы применяем. Это особая методика, ею не владеет традиционная медицина. Так и эта женщина после первого сеанса у неё прошли боли в паху и уже могла немного ходить без боли. При последующих сеансах постепенно уходили все боли.

В моей книге «Целительница», я описала интересные случаи исцеления любых болезней. Я искренне и подробно описала как вылечила себя сама гимнастикой, когда у меня к 40-ка годам разрушились позвонки и диски в поясничном отделе позвоночника, разрушились правое колено и тазобедренный сустав, свернулась в тромбы вся венозная кровь в правой ноге - тромбофлебит. Я отказалась от инвалидности и лечения традиционными методами, восстановила своё здоровье без лекарств и операций. Сейчас мне 82 года, но я совершенно здорова, а гимнастику делаю каждый день, потому что знаю: здоровье сохраняется при хорошем кровообращении, которое обеспечивает костно-мышечная система.



Можно по телефону заказать у меня книгу «Целительница» на русском языке и «Heilerin» на немецком языке.

Эдита

По всем вопросам звоните:
Warkentin Edith & Wilhelm Haar
Tel: 0541-70 81 77, 0170-464 55 90
Walter-Haas-Str. 12, 49088 Osnabrück

Просто руки подними...

ОДНО ДВИЖЕНИЕ — И ТАК МНОГО ПОЛЬЗЫ. ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ?

■ **С позвоночником.** Как только вы поднимете руки вверх, сразу же почувствуете, как вытягивается позвоночный столб и выпрямляется осанка. Это упражнение исправляет деформацию позвоночника, компрессию позвонков и межпозвоночных дисков, развивает его гибкость, предупреждает возникновение остеохондроза. Если вы не выполняете регулярно висы на турнике, постарайтесь хотя бы постоять с поднятыми вверх руками в течение нескольких минут. Делайте такое упражнение каждый день.

■ **С мышцами и связками.** Поднятие рук заставляет участвовать в процессе мышцы корпуса, плечевого пояса и спины. Поднимать руки можно параллельно друг другу и переплетя их пальцами, стоя или передвигаясь.

■ **С органами брюшной полости.** При опущении органов слабеет пресс. Когда вы поднимаете руки вверх, одновременно приподнимаются внутренние органы и становятся на свое место. Таким образом, можно предотвращать их смещение или опущение, отвисание живота, укреплять мышцы живота.

■ **С пищеварительным трактом.** Поднимая руки вверх, вы расправляете и распрямляете кишечник, предотвращая таким образом метеоризм, брожение, развитие дисбактериоза. Пищеварительный тракт будет не таким извилистым, это поможет более быстрому усвоению пищи, улучшит переваривание, снизит уровень зашлакованности и выведет лишнюю жидкость из организма. Если до употребления еды выпить стакан воды и поднять руки вверх, то это движение очистит стенки кишечника и не допустит задержки стула.

Трудно представить — одно простое движение, а так много пользы. Вы можете не ходить на тренировки или не делать зарядку, но несколько минут постоять с поднятыми руками может каждый.

Ю. В. Топоров, инструктор по лечебной физкультуре

Знаете ли вы, что...

Чувство насыщения едой появляется быстрее, если в еду добавить мяту. Об этом заявили врачи-диетологи. Эта душистая трава возбуждающе действует на мозг. У человека возникает ощущение чего-то радостного, приятного. Оно может заменить потребность съесть больше, сытнее, вкуснее.

НАСТОЕМ ЛИСТЬЕВ ГОЛУБИКИ ПОЛОЩУТ ПОЛОСТЬ РТА ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ.

Проверено на себе

Смородина избавила от камней в почках

Насыпьте смородину в литровую банку до половины. Истолките деревянной толкушкой, добавьте 1 стакан сахара и доверху долейте холодной кипяченой водой. Прикройте марлечкой и оставьте в теплом месте для брожения. Первый раз оно начнется на второй день, а в дальнейшем будете сливать настой ежедневно. Как только появятся пузырьки, ягоды выбросьте, а напиток слейте — он готов к употреблению. При повторном приготовлении банку не споласкивайте — так брожение пойдет быстрее. Этот объем настоя надо выпить в течение дня, поделив его на 3 части: утром натощак, в обед — за 30 минут до еды, вечером — перед сном. Принимайте ежедневно без перерывов. На курс потребуется примерно 8-10 кг красной смородины. Я пила 10 дней, после чего почувствовала резь и избавилась от камня. Это потом подтвердило УЗИ.

О. В. Плойкина, Московская обл.

Семечки справятся с диареей

Хочу поделиться с читателями «Айболита» простым, но эффективным средством, которое помогает справиться с диареей. Стакан жареных подсолнечных семечек залейте 2 стаканами кипятка и подержите на маленьком огне, пока вода не испарится наполовину. Процедите и пейте по 1/2 стакана отвара раз в день за полчаса до еды. У меня понос прекратился к вечеру. А причиной его оказался арбуз.

И. Н. Панченко, Орловская обл.

ОТ ПОХМЕЛЬЯ ХОРОШО ПОМОГАЕТ ФИЗКУЛЬТУРА. НАЧИНАТЬ НАДО С НАКЛОНОВ НАД УНИТАЗОМ.

Пригодится

ПОСТАВИЛИ диагноз бронхит? Лист алоэ измельчите, смешайте с 300 г меда. Влейте 1/2 стакана воды. Томите на маленьком огне 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ПРИ стоматите свежеприготовленный сок чеснока смешайте на водяной бане с медом (в пропорции 1:1). Подержите во рту 1/2 чайн. ложки смеси 2-3 минуты и не торопясь проглотите. И так 3-4 раза в день, пока не избавитесь от стоматита.

У ВАС гипертония? Положите 3 кедровые шишки целиком в 0,5 л водки. Добавьте 1 ст. ложку настойки валерианы и 10 кусочков сахара. Настаивайте в темном месте 2 недели. Принимайте по 1 ст. ложке на ночь.

ПРИ воспалении мочевого пузыря принимайте 2 ст. ложки корицы и 1 чайн. ложку меда, растворенные в стакане теплой воды. Это убойная смесь для микробов, поселившихся в мочевом пузыре.

ХОРОШО очищает кишечник 1/2 стакана огуречного рассола с 2 ст. ложками меда.

Откровения пьющего человека

Мне дали шанс...

ЗА ОКНОМ ДОЖДЬ... НЕТ, НЕ ТАК... ШЕПОТ, РОБКИЙ, ЕДВА УЛОВИМЫЙ ШЕПОТ ДОЖДЯ... Я ЖИВ. НЕТ, НЕ ТАК. Я ЖИВУ...

Я провел в реабилитационном центре 28 дней. Пришел в наркологию, потому что мне было очень плохо. За 10 дней откапали, и я мог снова функционировать. Но лучше мне не стало, и через пару дней я снова запил. Алкоголь возвращал меня в мой рай, в мою «черную дыру». Он не приносил радости, только апатию и безразличие ко всему. Я превратился в автомат по переработке алкоголя. Однажды недобрал свою обычную дозу, наступило какое-то просветление, и неожиданно пришла мысль, ясная и четкая: «Все, тормози!» Я собрался за 10 минут и поехал туда, где спасают от пьянства.

Ехал, не особо веря в то, что в реабилитационном центре мне смогут помочь. Просто ехал, наверное, чтобы сменить обстановку — даже алкоголикам бывает скучно. С собой вез целый чемодан безразличия, озлобленности и цинизма, мол, что, воспитывать будете? Ну-ну, посмотрим, кто кого. Я ехал за помощью, но не мог с этим смириться. Все внутри меня протестовало и изливалось ядом. Я был как тонущий в болоте человек, готовый ухватиться за что угодно, лишь бы спастись, но который не может протянуть руку призраку, появившемуся из ниоткуда. Боже, пошли мне палку, веревку, ну не могу я спасаться верой в то, во что не верю, пойми же ты, Боже! Я подыхал, но мои убеждения были сильнее меня. Абсурд. Инстинкт самосохранения в тупике.

Меня раздражало абсолютно все: лекции (что эти психологи могут рассказать нового) и фальшивые улыбочки пациентов с промытыми мозгами. Дебилы!.. В моей жизни были злоба и ненависть ко всему и ко всем. Да я только этим и жил. Я был заряжен как электрический угорь, только коснись — хоть словом, хоть взглядом — тут же разряд, автоматически. Это был механизм защиты. Компенсация моей неуверенности в праве существовать.

Я все время ожидал удара в спину. Мне казалось, что весь мир против меня. Моя ненависть была сродни брезгливости к гадкому насекомому — б-р-р-р... Я додумывал за других причины их ненависти ко мне.

И все же врачам удалось «откапать» не только мое тело, но и душу. Пришло понимание, что 15 лет жизни я провел за шкафом, как кастрированный кот, который провел полжизни в четырех стенах. Периодически я подходил ко входной двери и «просился» наружу, сам не понимая зачем. А когда оказывался на улице, прижав уши от страха и неуверенности в себе, полз обратно к двери, в мрачные, душные, но такие знакомые и уютные четыре стены. Да, я боялся, но в отличие от кота мне помогли встать на все четыре лапы. Пусть не сразу, а шаг за шагом. И я увидел, что трава зеленая, а небо синее и что птицы — это не просто смутные образы за стеклом, а они действительно существуют. Первое время я был как сосуд, в который попадала и чистая вода, и помои. Все это перемешивалось, но в итоге грязь осадком выпадала на дно. Ее становилось все меньше на стенках сосуда. Мне дали шанс полностью пересмотреть и изменить свою жизнь, а возможно, и не только свою.

Светает... Я искренне верю, что больше не буду обманывать самого себя и пытаться срезать напрямик. Я хочу бежать из той тюрьмы, в которой оказался по собственной воле.

Александр, Алтайский край

Мой брат не пьёт, а просто выпивает...

Мой брат выпивает каждый день, но по чуть-чуть. Это уже симптом алкоголизма?

Светлана, Брянск

По сути, разницы между «выпивающим», «просто пьющим» и алкоголиком нет. Если человек пьет постоянно, жизнь без алкоголя уже невозможна. Симптомы, которые должны насторожить и самого пьющего, и близких. Он выпивает «по чуть-чуть» каждый день, причем не только вечером. Человек похмеляется — наутро после стопки ему становится заметно легче. Теряет контроль за количеством выпитого. Человек долго не пьянеет. Это называется привыканием к алкоголю. Появились провалы в памяти — выпивший не помнит то, что было накануне.

А. Г. Шумский, врач-нарколог

Грыжа в паху: носить опасно, избавиться просто

Читаю газету с января 2022 года и подписалась на весь 2023 год. Много нужного для себя узнала. Хотелось бы увидеть в «Айболите» статью о паховой грыже. Такой диагноз мне поставил хирург, к которому меня направила участковый терапевт. Мне 84 года.

Раиса Васильевна Феоктистова, Апшеронск, Краснодарский край

— Почему появляется паховая грыжа у женщин?

— Паховая грыжа появляется, когда увеличивается давление внутри брюшины. Через прохудившуюся брюшную стенку, которая удерживает внутренние органы на месте, в области паха начинают выпирать петли кишечника, чаще тонкого, часть сальника или яичников. Из-за разницы в строении тела у женщин паховая грыжа бывает реже. От нее защищает круглая эластичная связка матки. Паховый канал мужчин более широкий и короткий и он хуже укреплен сухожилиями и мышцами. Поэтому в 99% случаев болезнь обнаруживается у мужчин.

Чаще всего паховая грыжа появляется, если:

* она есть или была у ближайших родственников (в первую очередь, у отца). Это заболевание есть у нескольких человек? Риск заболеть увеличивается во много раз;
* ребенок родился недоношенным, и развитие органов и систем у него полностью не завершено. И, как следствие, паховый канал может остаться открытым;
* человек ведет малоподвижный образ жизни. Мышцы брюшной полости без физических нагрузок ослабевают. Паховая грыжа часто появляется и у тех, кто на работе вынужден много стоять;
* с возрастом ослабевают связки и мышцы живота.

— От чего повышается внутрибрюшное давление?

— Как правило, от тяжелых родов у женщин, ожирения, чрезмерной физической нагрузки, постоянных стрессов. К ослаблению связок и мышц живота приводят операции на передней брюшной стенке, например, по поводу миомы матки, кисты яичников.

— Как болит паховая грыжа?

— Главным симптомом является боль внизу живота. Она может быть давящей, жгучей или тупой. Неприятные ощущения усиливаются во время движения и после длительного сидения, да еще и в неудобной позе. Другие симптомы грыжи в паху: запоры или вовсе отсутствие стула, вздутие живота от избытка газов в кишечнике, боли в крестце, учащенное мочеиспускание или его задержка, если в грыжевый мешок попадает мочевой пузырь, неудобство во время ходьбы.

— Гинекология здесь ни при чем?

— Паховую грыжу часто путают с гинекологическими заболеваниями. Например, женщина испытывает сильные боли во время менструации. Она списывает это на гинекологию. А на самом деле сильный дискомфорт, похожий на спазмы внизу живота, указывает на выпадение в грыжевый мешок маточной трубы или яичников. Женщину должны насторожить увеличение половой губы, если это не сопровождается болевыми ощущениями. Это повод пройти обследование на наличие грыжи в паху. Кстати, грыжа может исчезать, когда человек принимает горизонтальное положение.

У мужчин выпячивание может прятаться в складках паха. Оно также может спуститься в мошонку, и тогда паховую грыжу легко спутать с водянкой яичка. Тут без обследования не обойтись. А начинается все с дискомфорта в области паха. Кстати, наличие грыжи сказывается на активности и выживаемости сперматозоидов.

— Можно ли обойтись без хирургического вмешательства?

— На этот вопрос врач может ответить после сдачи анализов, тогда же назначит и лечение. Если грыжа небольшая, на начальной стадии он просто вправит выпячивание рукой и порекомендует пациентке носить поддерживающий бандаж. Но если болезнь запущена и выпадения случаются часто, без хирургического вмешательства не обойтись. Такую операцию проводят сейчас в любом возрасте.

НА СТОЛЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СЛИВЫ В ЛЮБОМ ВИДЕ, СВЕКЛА И ДРУГИЕ ПОСЛАБЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И КАШИ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА.

— Почему надо поспешить с операцией?

— Существует риск опасных осложнений. В грыжевом мешке может начаться воспалительный процесс или закупорка калом. Можно ждать и развития гинекологических заболеваний. Но опаснее всего ущемление грыжи. Проще сказать, мышцы брюшной стенки ущемляют выпавшие органы брюшной полости. Происходит это внезапно и сопровождается сильной болью. При этом нарушается кровообращение, и можно ждать атрофии тканей. В таких случаях спасает только вызов скорой помощи и срочная операция. Хирург вернет выпавшие органы на место, зашьет «дыру», заодно подтянет ослабленные мышцы живота.

— Сколько времени длится операция?

— Проводят ее под местным наркозом. На всю процедуру уходит от 30 минут до нескольких часов — все зависит от тяжести заболевания.

— У некоторых пациентов паховая грыжа возникает снова. Почему?

— Так бывает, если человек не берегся после операции. Провоцируют ее чрезмерные физические нагрузки, сильный кашель, у мужчин — аденома предстательной железы, если она не была вылечена до операции. А еще несоблюдение рекомендаций врача, вздутие живота и запоры из-за неправильного питания.

— Что делать, чтобы грыжа после операции не появилась снова?

— Стараться не поднимать тяжести. Если же приходится это делать, давать нагрузку на ноги, а не на спину. Не допускать запоров и сильно не тужиться при дефекации. Для этого у вас на столе должны быть сливы в любом виде, свекла и другие послабляющие продукты. В общем, употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки. Свежие фрукты, овощи и цельное зерно помогают предотвратить запоры и напряжение кишечника. Пейте больше воды. Поддерживайте свой вес в норме, не набирайте лишние килограммы, но и не слишком худейте.

— Спасет ли от операции бандаж?

— Единственным методом избавиться от грыжи остается операция. А вот бандаж рекомендуется носить крайне редко и только при наличии противопоказаний к операции, например, очень преклонный возраст, тяжелые сопутствующие заболевания, сильное истощение, беременность. Бандаж какое-то время носят после операции по поводу паховой грыжи, чтобы не было осложнений. Решение о ношении бандажа и отмене операции принимает только врач.

Владимир Хрыщанович, хирург, кандидат медицинских наук

Думай, думай

Безопасных грыж не бывает

Самым частым и наиболее опасным для жизни осложнением является ущемление грыжи и ее содержимого (чаще кишки). В такие моменты внезапно появляется резкая боль в паховой области, самостоятельно вправить грыжу не получается, выпячивание напряжено и болезненно, появляются тошнота, рвота, задержка стула и газов, в кале — примеси крови. В таких случаях требуется неотложная медицинская помощь. Ни в коем случае не пытайтесь вправить ущемленную грыжу самостоятельно!

Бандаж не избавит от грыжи

И от осложнений тоже. Он не дает выпасть внутренним органам в грыжевой мешок, но не избавляет от грыжи и осложнений. Кроме того, длительное использование бандажа ослабляет мышцы брюшной стенки и затрудняет последующее выполнение операции.

Грыжа в паху появилась опять!

Чтобы после операции грыжа не появилась снова, не поднимайте тяжести (пользуйтесь для этого тележкой). Если все-таки пришлось это сделать, прислушайтесь к своим ощущениям: боль в паху при подъеме тяжести — тревожный сигнал, требующий немедленно ослабить физическую нагрузку. Систематически занимайтесь физкультурой для укрепления передней брюшной стенки. Старайтесь поскорее избавиться от кашля и нормализовать стул правильным питанием. Боритесь с запорами, не тужьтесь, сидя на унитазе.

Намотай на ус

Чего нельзя делать при паховой грыже?

* Купаться в горячей ванне;
* делать прогревающие процедуры;
* поднимать тяжести;
* ставить горячие компрессы на область живота;
* принимать лекарства без согласования с врачом;
* переедать, чтобы не вызвать запоры.

SOS! Вызывайте скорую!

Ущемленная грыжа опасна для жизни. Немедленно звоните по телефону 103, если:

* в области выпячивания появилась боль и не проходит;
* нет стула и не отходят газы;
* появились тошнота и рвота;
* вас лихорадит.

На каждый день *Лечебная гимнастика*

Укрепляем мышцы живота

Чтобы не допустить образования паховой грыжи, надо укреплять мышцы брюшной стенки при помощи регулярных тренировок и ограничивать чрезмерные физические нагрузки. Все упражнения выполняются лежа и сидя.

1 Лежа, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, пятки вместе и прижаты к ягодицам, руки вытянуты вдоль тела. Отведите колени в стороны, задержитесь в таком положении минуту-другую и вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз.

2 Исходное положение то же, руки за головой. Наклоните ноги влево, стараясь коснуться пола левым коленом, затем сделайте то же вправо. Повторяйте безостановочно, не поворачивая голову и плечи. Дыхание произвольное. Выполните упражнение в среднем темпе по 6-10 раз в каждую сторону.

3 Ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах и подтянуты к ягодицам. Подтягивайте поочередно правую и левую ногу к животу, стараясь коснуться коленом груди. Дыхание произвольное. Повторите, не торопясь, 6-8 раз.

4 Ноги вместе. Лежа, сгибайте и выпрямляйте поочередно правую и левую ногу, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное. Выполняйте в течение минуты в медленном темпе.

5 Сидя на полу, руки на бедрах. Наклонитесь вперед, скользя руками по передней поверхности ног к носкам, — выдох; вернитесь в исходное положение — вдох. Повторите в медленном темпе 2-4 раза, стараясь при наклонах поднимать подбородок.

6 Сидя, руки скрещены на груди, ноги выпрямлены, спина прямая. Поверните туловище налево, одновременно выпрямляя левую руку; вернитесь в исходное положение. Повторите то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Выполните по 4-10 раз в каждую сторону.

7 Сидя, руки вытянуты вперед. Поверните туловище налево и коснитесь руками пола позади ягодиц. Вернитесь в исходное положение. Сделайте то же с поворотом направо. Дыхание произвольное. Выполните по 4-10 раз в каждую сторону.

8 Встаньте, ноги шире плеч, руки подняты вверх. Низко присядьте, широко разводя колени, и сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Повторите медленно 4-6 раз.

* Пациентам с грыжей нельзя делать упражнения с гантелями. Под особым запретом приседания. И как минимум полгода после операции нельзя качать пресс и поднимать большой вес.
* Если вам поставлен диагноз паховая грыжа, помните, что любая физическая нагрузка в вертикальном положении увеличивает внутрибрюшное давление. В этот момент может произойти ущемление грыжи.
* Если вы уже прооперированы по поводу грыжи, то интенсивные физические нагрузки возможны через 3-4 месяца после операции. На сроки восстановления влияют также профессиональные умения хирурга и метод оперативного вмешательства.

И. В. Иващенко, инструктор по лечебной гимнастике

Ситуация

Перед месячными сильно болит голова

С менструальной мигренью сталкивается больше 20% женщин. Начинается она за два дня до месячных и продолжается в первые три дня кровотечения. В другое время цикла головная боль не беспокоит.

Эта мигрень четко зависит от уровня половых гормонов. К концу второй фазы цикла у женщины снижается уровень эстрогенов и прогестерона. И чем более выражена эта динамика, тем чаще возникает мигрень. Следовательно, и лечится проблема возмещением недостающих гормонов.

С этой целью женщине назначают различные гормональные препараты: комбинированные оральные контрацептивы, внутриматочные устройства, накожные пластыри, гормональные инъекции. Они сохраняют необходимый уровень гормонов в течение долгого времени без перерывов на месячные. Оральные контрацептивы в этом случае также принимаются непрерывно, например, в течение трех месяцев подряд.

Гормональная терапия помогает сделать приступы более редкими и легкими, но не всегда полностью избавляет от головных болей. Поэтому в схему лечения также входят специфические лекарства от мигрени — триптаны. Они подавляют приступ, действуя на сам механизм его развития. На сегодняшний день это самые эффективные средства от мигрени.

Несмотря на то что в арсенале медицины есть много других обезболивающих — простые и комбинированные анальгетики, нестероидные противовоспалительные средства, — справиться с менструальной мигренью им не под силу.

Кстати, во время беременности мигрень обычно отступает. В зрелом возрасте гормональная мигрень постепенно сходит на нет.

И. М. Можарова, гинеколог-эндокринолог

Пригодится

■ ПРИ ПРОСТАТИТЕ ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕЛКО НАРЕЗАННЫХ ТОНКИХ ВЕТОК ИВЫ БЕЛОЙ СТАКАНОМ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОБИЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ ВЛАГАЛИЩА (БЕЛЕЙ), ЗАВАРИВАЙТЕ КОРНИ ЗЕМЛЯНИКИ КАК ЧАЙ И ПЕЙТЕ ПО 2-3 ЧАШКИ В ДЕНЬ.

Такой случай

Вдруг заразилась от Вовки?

Увидев на трусиках желтоватые выделения, Катя испугалась: вдруг заразилась от Вовки? Все-таки они уже трижды были вместе!

Пошла к гинекологу. Докторша попалась хорошая, встретила ласково. Сказала, что пугаться пока не нужно, что сейчас возьмет мазок, и он все покажет. Через день выяснилось: ничего особенного, просто небольшое нарушение влагалищной флоры, мало бифидобактерий. Но прописанные свечи Катя покупать не стала. Бифидобактерий не хватает — так в холодильнике стоят две упаковки йогуртов! Вот и написано — с бифидобактериями. И девушка стала спринцеваться йогуртом. Через неделю она попала в больницу с сильнейшим воспалением.

Комментарий специалиста. Девушка поступила преступно неосторожно по отношению к своему здоровью. Спринцеваться вообще нужно лишь в крайних случаях, по предписанию врача, и уж совершенно недопустимо использовать йогурт. Прежде всего потому, что в йогуртах в качестве загустителя часто используется крахмал, который обязательно вызовет в половых путях очень сильный воспалительный процесс. Для восстановления микрофлоры влагалища врач назначает нужные препараты — эубиотики. Они содержат нормальные для женского организма лактобактерии, бифидобактерии, дорделяйн-флору. А йогурты тут ни при чем!

Для вас, мадам

ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНОВ, ДОБАВЛЯЙТЕ В БЛЮДА СЕМЕНА ЛЬНА И КУНЖУТА.

О контрацепции

Вы просили рассказать

На вопросы читателей отвечает гинеколог, врач высшей категории Ирина Сергеевна Березина.

КАКИЕ ДНИ БЕЗОПАСНЫЕ?

Если у меня стабильный цикл, можно ли рассчитать безопасные дни для занятий сексом без использования контрацептивов?

Людмила, Калуга

Овуляция происходит на 11-18-й день цикла. Чтобы рассчитать начало «опасного» периода, нужно из самого короткого цикла вычесть 18, а из самого длинного — 11. Если самый длинный цикл длился 30 дней, а самый короткий — 28, то 30-11=19 и 28-18=10. Получается, что с 10-го по 19-й день цикла большая вероятность зачатия, остальные дни считаются условно безопасными.

СПРИНЦЕВАНИЕ ПОМОЖЕТ?

Как избавиться от спермы во влагалище после полового акта? Если сразу сделать спринцевание, это поможет?

Оксана, Новосибирская обл.

Спринцевание для удаления спермы — бессмысленное занятие. Пока вы встанете с постели, добежите до ванной, наполните раствором спринцовку, самые активные сперматозоиды уже наверняка опередят вас, достигнув шейки матки, где их не достать никаким спринцеванием.

ТОНКИЙ ИЛИ ТОЛСТЫЙ?

Правда, что презервативы из тонкого латекса предохраняют только от беременности? А чтобы защититься от половых инфекций, надо надевать презерватив потолще?

Руслан, Дагестан

Нет, это неправда. Латекс, даже самый тонкий, надежно защищает от вирусов и бактерий. Опасность возникает лишь в том случае, когда презерватив рвется. Но современные изделия достаточно надежные.

НАЧАЛСЯ КЛИМАКС...

Месячные уже нерегулярные. Когда можно быть уверенной, что беременность не наступит, и перестать предохраняться?

Ирина, Казань

Объективный показатель, что беременность исключена, если месячных нет в течение полугода. Если же месячные есть, но они неустойчивые — беременность возможна. И предохраняться необходимо.

ЧЕМ ГРОЗИТ ПРЕРВАННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ?

Мы с мужем уже третий год вместо средств контрацепции используем прерванный половой акт. Чем мне может грозить, что на протяжении этого времени я не получаю от него сперму?

Оксана, Тамбовская обл.

Вам такая ситуация ничем не грозит, за исключением разве что незапланированной беременности, поскольку эффективность прерванного полового акта как метода контрацепции очень низкая. Гораздо большая опасность угрожает вашему мужу: постоянное прерывание полового акта может вызвать у мужчины задержку эякуляции или даже эректильную дисфункцию. Поэтому от этой практики лучше отказаться.

Кое-что новенькое

Спать на животе вредно для потенции

СЕКСОЛОГИ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ЧЕТВЕРТЬ СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ СВЯЗАНЫ С ПОЗОЙ ВО СНЕ.

В исследовании участвовало 3600 человек, 70% из которых спали на боку, 20% — на животе и 10% — на спине. После наблюдений ученые выяснили, что сон на животе вреден для мужской потенции и женского либидо.

Потому что происходит сдавливание желудка, мочевого пузыря и других внутренних органов. И, как следствие, — сжатие мелких артерий, доставляющих кровь к половым органам.

Самая благоприятная поза во сне — на спине. При этом нагрузка на тело распределена равномерно, кровеносные сосуды и нервы не сдавливаются. Кстати, ночная эрекция (вплоть до семяизвержения) чаще всего бывает у мужчин, любящих спать на спине. В этой позе органы малого таза отлично снабжаются кровью, хорошо «отдыхают» (это для женщин очень благоприятно). А вот если мужчине снится что-то эротическое, его половой орган при ненарушенном кровотоке моментально реагирует на сладкий сон. То есть лишний раз, причем очень физиологично, тренируется. Ночные эрекции для мужчины очень полезны, особенно если они заканчиваются поллюцией — самопроизвольной эякуляцией. Тогда нет застоя в простате, она тоже работает, «тренируется». Это полезно для профилактики простатита.

Сон на боку для потенции безвреден. Правда, если при этом не поджимать под себя ноги. Тогда сосуды, несущие кровь в малый таз, и нервы в этой области сдавливаются.

Но куда вреднее для сексуальности спать на высокой подушке. Ведь при этом плохо снабжается кровью мозг! Страдает гипофиз, его способность выделять гормоны, в том числе половые.

ЕСЛИ СПАТЬ НА СПИНЕ С НЕМНОГО ПРИПОДНЯТЫМИ НОГАМИ (ГРАДУСОВ 10, НЕ БОЛЕЕ), ТО ПРИТОК КРОВИ К ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ У МУЖЧИН ВЫЗЫВАЕТ ЭРЕКЦИЮ, А У ЖЕНЩИН — НАПРЯЖЕНИЕ КЛИТОРА.

Намотай на ус

ЛАПША

из писем читателей

Два года назад Валентин дал мне денег на увеличение груди. Сейчас мы разводимся, а он заявляет, что по закону одна грудь принадлежит ему.

Наталья, Московская обл.

***

Когда я вышла замуж, то поняла, что бывают мужчины, которые ложатся спать и просто спят.

Настя, Пермский край

***

И тогда Коля сказал мне о своей любви простым человеческим голосом.

Лариса, Волгоград

***

А вовсе слова мужа про Дениса мне оскорбительны, потому что с ним как раз у меня ничего не было.

Екатерина, Тольятти

При цистите

ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ СУХОЙ ТРАВЫ МАНЖЕТКИ 350 МЛ КРУТОГО КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПЕЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ ПО 1/2 СТАКАНА С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА. КУРС — МЕСЯЦ.

Мужские проблемы

Вам к урологу пора!

Какие симптомы говорят о том, что мужчине нужно срочно заняться своим здоровьем.

Если ничего не беспокоит, то до 40 лет к урологу можно не обращаться. После — врача желательно посещать ежегодно, а также сдавать кровь на ПСА, общий тестостерон, холестерин, глюкозу, витамин D и цинк. Необходимо следить за давлением и окружностью талии, в норме она должна быть не больше 94 см.

В число симптомов, которые нельзя игнорировать, входят разного рода нарушения мочеиспускания — частое, малыми порциями, ночные подъемы в туалет, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, недержание мочи и прочее. Если моча изменила цвет, покраснела или помутнела, появились белые хлопья или выделения из мочеиспускательного канала (прозрачные, белые, кровь), стоит немедленно обратиться к специалисту. Разного рода боли, в том числе внезапная острая поясничная боль, могут сигнализировать о проблемах, которые поможет решить уролог.

Быстрая утомляемость, уменьшение длительности полового акта за счет ускоренной эякуляции, снижение влечения, потенции, потребности в занятии сексом и выраженности утренних эрекций — это повод проверить здоровье. Среди других признаков: искривление полового члена, увеличение яичек, различные образования на коже и головке полового члена.

С. П. Караев,
уролог-андролог

Знаете ли вы, что...

У МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ВЫПИВАЮТ 2-3 ЧАШКИ НАТУРАЛЬНОГО КОФЕ В ДЕНЬ, ОПУХОЛИ ПРОСТАТЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ ПРИМЕРНО НА 60% РЕЖЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО НЕ ПЬЕТ КОФЕ ВООБЩЕ.

Климакс без приливов

Для тех, кому за...

Как уменьшить частоту приливов? Что необходимо для сохранения хорошего самочувствия и работоспособности? На эти и другие вопросы отвечает гинеколог, врач высшей категории М. К. Есаулова.

— Что должна в первую очередь сделать женщина, у которой приближается климакс?

— Для начала расспросить своих родственниц о том, как проходил климакс у них. Скорее всего, перемены в организме будут происходить в том же возрасте и по тому же сценарию.

— Правда ли, что приливы крови особенно сильно проявляются у женщин с излишним весом?

— Нет, здесь все очень индивидуально. В целом полные люди чаще страдают от потливости. Именно поэтому сложилось такое мнение. Но правда и в том, что у женщин с лишним весом климакс иногда протекает легче. Жировые клетки могут вырабатывать женские половые гормоны эстрогены. И этого добавочного эстрогена бывает вполне достаточно, чтобы не допустить особенно сильных приливов крови. Это, конечно, не означает, что женщинам старшего возраста надо срочно набирать лишний вес. Потому что диабет, гипертония и другие сопутствующие ожирению болезни гораздо опаснее, чем приливы.

— Приливы — это неизбежность? Или они беспокоят не всех женщин?

— Считается, что гормональной перестройки без приливов практически не бывает. Но протекают они по-разному. И могут длиться от нескольких секунд до часа. У некоторых женщин за день бывает всего по несколько почти незаметных приливов. Другие же испытывают их по 40-50 раз в сутки. Порой из-за неприятных ощущений женщинам сложно жить и работать. Нередко приливы крови и испарина появляются и по ночам. Приблизительно у половины всех женщин приливы ослабевают и исчезают в течение года.

— Какие факторы усугубляют приливы?

— Их может провоцировать практически все, что угодно. Особенно то, что повышает температуру тела. Это горячие напитки, физические упражнения, волнение, возбуждение, стресс, теплая одежда.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЖЕНЩИНА ЕСТ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ТЕМ ЛУЧШЕ. ТАК, ЯПОНКИ, КОТОРЫЕ УПОТРЕБЛЯЮТ МНОГО РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩИ, РЕЖЕ СТРАДАЮТ ОТ НЕПРИЯТНЫХ СИМПТОМОВ КЛИМАКСА.

ЗАМУЧИЛ ПРОСТАТИТ?
ЛЕЧИТЕСЬ, НЕ ЖДИТЕ!

Аппарат "Мавит-01" - это комплексная помощь при лечении болезней простаты.
Прямое, био-активное лечение на трех уровнях:

- вибрационный микро-массаж
- теплотерапия
- импульсное магнитное поле

Врачи рекомендуют!

Возрастных ограничений нет. Побочные эффекты не выявлены. Разрешено лечение в домашних условиях!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:
Простатит, Простатовезикулит, Уретропростатит, слабая потенция, аденома простаты 1, 2 ст.

- снимает боль, отёк, воспаление
- нормализует мочеиспускание
- усиливает потенцию
- усиливает эффективность прописанных врачом медикаментов

Гарантия 2 года. Возможность рассрочки, Евросертификат CE.

Tel: - 02203-965377
E-Mail: kmkt@medtechnik.biz
www.medtechnik.biz
MKT MED Theodor-Heuss Str.76, 51149 Köln

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНСТВО
МКТ МЕД
25 ЛЕТ профессиональной работы
Весь мир - для Вас!

АВИАБИЛЕТЫ
-в любую страну мира
-внутренние рейсы по России и СНГ
резервирование бесплатно!

ВИЗЫ
-туристические на месяц
-деловые до года

КУРОРТЫ и ЛЕЧЕНИЕ
в лучших санаториях Европы и Азии
Недорого!
Ваше здоровье в ваших руках!

ОТДЫХ У МОРЯ
-на любой вкус
-на любой бюджет
-все страны
-лучшие отели

Мы всегда на связи! Звоните!

Tel: - 02203-965377
E-Mail: reise@mktour.com
www.mktour.com
MKT MED
Theodor-Heuss Str.76
51149 Köln

Прошу помощи

Из-за онкологии отцу удалили мочевой пузырь, было несколько курсов химиотерапии...

В 2020 году у моего отца обнаружили рак мочевого пузыря. Поставили II стадию, прооперировали, удалили опухоль. Потом была лучевая и химиотерапия. В 2022 году случился рецидив. Врачи решили удалить мочевой пузырь, но опухоль оказалась уже неоперабельной. Назначили химию, чтобы уменьшить ее. Оба мочеточника вывели в брюшную полость. Химия дала результат, и в начале этого года мочевой пузырь удалили, но с большой кровопотерей (1 литр), так что формировать новый мочевой не стали.

Папа восстанавливался быстро и легко, но через месяц после операции забился один из катетеров мочеточника. Врачи решили опять делать операцию и переместить катетер повыше. После второй операции папа так и не может отойти, он перенес ее хуже. Появились боли внизу живота, проблемы с кишечником (запоры), стал болеть тазобедренный сустав справа, крестец. Папа не может долго ходить. МРТ сустава показала коксартроз, хотя до второй операции ничего не беспокоило. Около месяца папа лечился антибиотиками от пиелонефрита, но анализы все равно плохие.

Сейчас отец прошел МРТ, КТ. По их результатам хирург, который оперировал папу, сказал, что произошел рецидив, и записал его на химию. Но химиотерапевтов смутили результаты КТ и МРТ, и они направили папу к другому врачу для пересмотра дисков. Тот уверен, что рецидива нет, а есть воспаления размером с голубиное яйцо по обе стороны живота (доктор назвал его фиброзно-кистозным образованием). Но как это лечится, не сказал. Как правильно сейчас действовать и что делать? Может, кто-то сталкивался с такой же проблемой? Помогите разобраться. Больше нам обращаться не к кому. Газета — единственная надежда.

Вера Кирилловна, Кировская обл.

Работать с энцефалопатией невозможно, а группу не дают. Как жить дальше?

Три года назад у меня начались сильные головные боли, бывало, что давление поднималось до 180/120 мм рт. ст. и ничем не сбивалось. Отнимались и руки, и ноги. Было ощущение предобморочного состояния. Скорую приходилось вызывать каждый день. Отвозили в больницу, а оттуда отправляли домой. Говорили, что ничем помочь не могут. Причину такого состояния объясняли остеохондрозом. Продолжалось все это примерно полгода, пока сама не решилась сделать МРТ. Она показала, что у меня аневризма сосудов головного мозга. Сделали операцию (не буду описывать, сколько всего пришлось пережить и добиться ее, это отдельная история). После операции мое состояние особо не улучшилось. Через год по результатам МРТ поставили диагноз дисциркуляторная энцефалопатия 2-й степени. Невролог прописал пить «Ноотропил» и уколы «Энцетрона» и «Ларигамы». Когда пролечилась первый раз (полгода назад), стало гораздо легче. Сейчас опять колю эти уколы, но они уже не особо помогают. Как жить дальше с таким диагнозом, непонятно. Работать с энцефалопатией невозможно, а группу не дают. Если у кого-то стоит такой же диагноз, напишите, как лечитесь, чем облегчаете состояние? Может, кому-то удалось оформить инвалидность? Расскажите, как? Заранее спасибо всем читателям, которые откликнутся.

Наталья, Курская обл.

Губа покрывается коркой

У меня уже 3 года верхняя губа все время покрывается коркой. Только ее обдеру, а на следующий день она снова появляется. Чем только не мазал — ничего не помогает. Ходил в поликлинику, к дерматологу, он выписал мазь — никакого эффекта. Снова пошел к врачу, на этот раз он отправил меня в онкологический центр. Там мне сказали, что рака у меня нет, это фарингит и нужно идти к лору. Лор заверил, что фарингита нет. Тогда снова пошел к дерматологу. Тот заявил, что ничем не может помочь. И вот я решил обратиться в газету «Айболит», потому что она многим помогает. Я считаю, если бы у меня в организме не хватало каких-нибудь витаминов или аминокислот, тогда и нижняя губа покрывалась бы коркой, а она гладкая, чистая. Значит, тут что-то другое.

Николай, Краснодар

Как лечить макулодистрофию?

Болезнь моя называется макулодистрофия сетчатки обоих глаз. Она дала о себе знать после похорон 29-летнего внука и мужа, с которым прожила 55 лет. Зрение начало падать. Левым глазом вижу 2 верхние строчки таблицы для проверки зрения. Правым глазом практически не вижу, и на нем образовался рубец. Как избавиться от этого рубца и вылечить макулодистрофию народными методами? Может, у кого-то такое было? Помогите, пожалуйста!

Вера Анатольевна Ичкинина, Павловск, Алтайский край

Постоянные отиты...

У меня уже давно болят уши — мучают отиты. Периодически лечила их — как-то помогало. Но прошлой осенью переболела гриппом, и уши опять заболели, да так сильно, что пошел гной. Была у врача, назначил лечение (гидрокортизон, «Диоксидин» и другие препараты) — ничего не помогло. Может, кто-то знает эффективные народные или медицинские средства от гнойного отита? Напишите, пожалуйста, в газету. Очень прошу помочь мне!

Мария, Крымск, Краснодарский край

Четырнадцать лет дочка мучается

Моей дочке 46 лет, 14 из них она мучается с мочевым пузырем. Когда начинаются приступы, дочка в туалете криком кричит, а мочи выходит с чайную ложку. Боли утихают, если между ног кладет грелку. Пила разные травяные настои и настойки, ездила к бабке (только деньги зря потратила). Я уже столько слез пролила, глядя, как дочка мучается. Может, кто-то посоветует специалиста, который нам поможет? Диагноз дочке ставят язва мочевого пузыря, интерстициальный цистит. Диагноз есть, а лечения нет. Из препаратов выписывали только обезболивающие. Были и в Нижнем Тагиле, и в Екатеринбурге — безрезультатно. А местный терапевт вообще разводит руками и говорит, что не знает, что делать. Помогите, пожалуйста! У нас осталась одна надежда на газету. Дочка даже на работу ходит с уколами («Новокаин», «Кетанов»).

Снежана Васильевна Скромных, Свердловская обл.

Стала косноязычной, всё забываю

Где-то год назад заметила, что стала ухудшаться память. Сначала не придала этому значения. Потом и с речью начало происходить что-то странное. Работаю удаленно, общения реального мало, но работа умственная. Кажется, что стала косноязычной, трудно грамотно выстраивать предложения (именно при разговоре), иногда не могу вспомнить какие-то слова или правильно выразить свою мысль. Причем раньше (несколько лет назад) таких проблем у меня не было. Я тогда училась в институте и подрабатывала оператором на телефоне — речь была потрясающая. Легко разговаривала, объясняла сложные вещи понятным языком, общалась с самыми разными людьми (в том числе скандальными, с которыми надо было найти общий язык и успокоить). И все это получалось без напряжения. Неужели разговорный навык общения — это что-то приобретенное и развиваемое? И, если постоянно не тренировать его, можно потерять? Слышала, что при ухудшении памяти назначают ноотропы. Если кто-то принимал их, напишите, помогли или нет.

Лилия, Краснодарский край

У жены депрессия

Три года назад я женился на девушке с сильнейшей депрессией. Она может неделю спать, вставая только по нужде и поесть, сильно раздражаться на все подряд. Если полчаса чем-то занимается, потом уже ничего не может делать, ссылаясь на усталость. Когда женился, в принципе понимал, на что иду. Я ее очень сильно любил, да и сейчас люблю. Нашему сыну 2 года, занимаюсь с ним постоянно я (гуляем, играем, читаем...). Когда работаю (жена не работает), с ребенком сидит теща. Чувствую, что за эти три года у меня на жену накопилась какая-то злоба. Устал, иногда срываюсь на нее. Что делать, чтобы успокоиться, быть сдержаннее, сохранить мир в семье? Помогите, пожалуйста!

Виталий, Хабаровский край

Климакс? У меня? Я же ещё не рожала!

МНЕ 37 ЛЕТ, НЕЗАМУЖЕМ, ДЕТЕЙ НЕТ. НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД ПОНЯЛА, ЧТО СОЗРЕЛА ДЛЯ СЕМЬИ И МАТЕРИНСТВА.

Но отношений, которые могли бы перерасти в семью и/или беременность, не было и нет. Была беременна от моего первого мужчины, но он настоял на аборте. После всегда пила противозачаточные таблетки. Менструации у меня начались в 11 лет, всегда были регулярными. А 1,5 года назад цикл вдруг сократился до 16 дней (при норме около 23 дней). Гинеколог поставил диагноз дисфункция яичников (фолликулостимулирующий гормон за пределами нормы — 16 мМЕ/мл). Списали все на сильный стресс (последние 2 года были очень тяжелые, даже волосы резко поседели) и сильную нехватку витамина D. Сейчас пью его в водном растворе. Ну и еще предположили ранний климакс (у мамы он начался в 39 лет).

Постепенно успокоилась, цикл снова нормализовался. Решила заняться личной жизнью. А тут новый сюрприз — 35-й день цикла, а месячных нет. Боюсь, что это очередное подтверждение пременопаузы. Хочется куда-то бежать и что-то делать, и это добавляет стресса в жизнь. Я вижу такие варианты: первый — положиться на судьбу, продолжать искать своего принца и постараться смириться, если уже не успею родить. Второй — либо уговорить хорошего знакомого «сделать» мне ребенка, либо залететь от первого встречного. И третий вариант — обратиться в банк спермы. Ребенка очень хочу, но считаю, что у него обязательно должен быть папа. Даже если этот человек не будет жить с нами, ребенку хотя бы можно будет показать его фото или рассказать о нем...

Еще у меня есть твердая позиция, что рожать без отца плохо — и семья, и все остальные будут косо смотреть. В окружении у меня все замужние и женатые, матерей-одиночек нет. И вариант банка спермы тоже не из лучших — папа-летчик, погиб на задании... Хотя в этом случае самый высокий шанс забеременеть. Очень хочу услышать советы других женщин. Может, кто-то сам или знакомые оказывались в такой же ситуации.

Лариса, Московская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ.

Кто сталкивался с рожей, как справились?

Четыре месяца назад я порезала ногу бритвой. После около раны появилась красная шишка — и понеслось. Она все больше и больше увеличивалась, стала горячей, покраснела. Ходила к двум хирургам. Первый посоветовал прикладывать «Левомеколь» со спиртом на ночь. Второй отправил на УЗИ сосудов. Месяц не могла записаться, плюнула и пошла к третьему врачу. Тот сказал, что это рожа, напугал инвалидностью в 24 года и отправил к инфекционисту. Последний прописал антибиотик внутримышечно (цефтриаксон с новокаином), мазать «Левомеколем» и делать примочки с фурацилином. Вдобавок к этому лечению я еще решила воспользоваться и советом первого врача. В итоге обожгла кожу — стало только хуже, рана еще и чешется теперь. Кто сталкивался с рожей, как справились? Слышала, что в основном ее лечат народными методами у бабок. Есть те, кому это помогло?

Ирина, Рязань

Прошу помощи

КТО-ТО СУМЕЛ ВЫЛЕЧИТЬ ОЧАГОВУЮ АТРОФИЮ?

Два года назад делал ФГДС — поставили диагноз хронический гастрит. Со временем стало беспокоить жжение и боли в брюшине. Кишечник начал хуже работать, периодически мучила диарея. Еще раз прошел ФГДС, в заключении — признаки очаговой атрофии слизистой в антральном отделе. Лечусь уже два месяца в надежде, что контрольное обследование покажет заживление слизистой. Друзья по болезни, скажите, пожалуйста, как вы живете, как питаетесь? Может, кто-то сумел восстановиться? Заранее спасибо всем, кто откликнется.

Петр, Казахстан

РАЗВЕ МОГЛИ ГЕМАНГИОМЫ ТАК БЫСТРО ВЫРАСТИ?

Полгода назад, чтобы проверить состояние поджелудочной железы после панкреатита, сделала УЗИ. Обнаружили на левой почке кисту 1х2 см и гемангиому печени в левой доле 1х0,8 см. Сказали прийти через 3 месяца. Недавно повторила УЗИ — в левой доле гемангиома увеличилась до 1,5х12 мм и появилась новая в правой доле (1 смх0,8 мм). Киста подросла тоже, но немного. Еще врач сказал, что слегка увеличена печень. Посоветовал через три месяца еще раз сделать УЗИ. Я очень сильно переживаю. Могли ли гемангиомы так быстро вырасти? Одна в два раза, а вторая вообще с нуля всего за 3 месяца? Дело в том, что у бабушки была онкология печени в 59 лет. Может, сдать какие-нибудь анализы крови? Самочувствие в принципе нормальное. Не худела в последнее время, тошноты нет, аппетит в норме. Но ощущаю периодически несильную ноющую боль в животе, и тяжесть есть практически постоянно. Скажем так, хорошо себя чувствую только лежа. Что мне делать?

Лариса, Липецкая обл.

НУЖНО УДАЛЯТЬ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Три года назад у моей мамы обнаружили папиллому в мочевом пузыре. Провели трансуретральную резекцию (ТУР), но через 2 месяца папилломы появились снова. На сегодня провели уже 5 ТУРов, и после каждой через месяц или два папилломы появлялись снова. Врачи говорят, что уже надо полностью удалять мочевой пузырь, пока нет метастазов. И предлагают два варианта: моча будет постоянно выделяться по трубке или сделать из кишечника мочевой пузырь. Если кто-то разбирается, подскажите, пожалуйста, какой метод лучше? Каких можно ждать последствий? Заранее спасибо всем, кто откликнется.

Елизавета, Алтайский край

КАК ЛЕЧИТЬ ПИЕЛОЭКТАЗИЮ?

Моей дочке 12 лет. В феврале прошлого года у нее резко поднялась температура (38,5-39°С) и появилась боль в области почек. Нам назначили анализ мочи и поставили диагнозы острый пиелонефрит и цистит. В моче было много лейкоцитов и белка. Прокололи цефтриаксон, пропили «Канефрон» и «Цистон». Через две недели сдали повторный анализ — появились эритроциты. Нас направили на УЗИ почек и мочевого пузыря. Оказалось, что стенки мочевого пузыря утолщены, а в почках расширены лоханки и чашечки. В конце концов озвучили диагноз — пиелоэктазия 1-й степени. Опять пьем «Цистон» и «Канефрон», сдаем анализы — все нормально. Увы, получить консультацию уролога или нефролога мы не смогли (живем далеко в области).

Тогда вроде все прошло, но мы недолго радовались. В конце марта все повторилось. Дочка стала жаловаться на боль внизу живота. Сдали анализы — опять в моче обнаружили лейкоциты и эритроциты. Снова дочка пила «Цистон» и «Канефрон» — через неделю анализ был нормальный. В июне все повторяется, только без эритроцитов. В последнее время у дочки появился ночной энурез и частые мочеиспускания днем. Сдали анализ мочи и кровис кровь отличная, а в моче опять нашли лейкоциты, эритроциты и эпителий. Педиатр в недоумении, снова назначил «Цистон» и «Канефрон». Но я уже сильно сомневаюсь в тактике лечения. Кто сталкивался с такими проблемами, что посоветуете? Какие обследования стоит пройти?

Светлана, Амурская обл.

РАЗВЕ БЫВАЕТ КАТАРАКТА В ТАКОМ ВОЗРАСТЕ?

Мне всего 25 лет, и уже поставили диагноз начальная катаракта. Нигде не могу найти информацию о том, чтобы она развивалась в таком молодом возрасте. Кажется, что я одна такая. Страшно! Через месяц предстоит дополнительное обследование в другом городе. А пока не знаю, куда себя деть, почти каждый день плачу. Операция на глазах — мне кажется, что это страшно и больно. А вдруг что-то пойдет не так? Может, среди читателей есть те, кто так же, как и я, столкнулся с катарактой в молодом возрасте? Расскажите, как лечились? Если делали операцию, как все прошло? Буду очень благодарна за письма.

Екатерина, Орловская обл.

У МУЖА ПАХОВАЯ ГРЫЖА

Появилась она два года назад. Сначала она его не беспокоила. Но недавно начала причинять боль — ни наклониться, ни поднять тяжесть. В больницу супруга вытолкать не могу — он у меня панически боится врачей. Соседка наша, медсестра, говорит, что по всем симптомам похоже на защемление. Потихоньку готовлю мужа к тому, что без операции не обойтись. Среди знакомых нет никого, кому бы оперировали грыжу, поэтому и пишу в газету. Расскажите, насколько это сложная операция? Как долго потом надо восстанавливаться? Куда лучше обращаться?

Валентина, Ярославская обл.

КАМЕНЬ ОКАЗАЛСЯ ПОЛИПОМ

Сначала у меня обнаружили камень в желчном пузыре. После повторного УЗИ и консультации хирурга выяснилось: это не камень, а полип размером 1,6 мм! Полгода назад его не было. Сейчас пью «Урсосан», соблюдаю диету. Хирург сказал, что такие полипы не удаляют, если они не растут. За ним просто надо наблюдать. Если кому-то удалось избавиться от полипа, пожалуйста, поделитесь как?

Вера, Брянская обл.

ЛИШАЙ НЕ ПРОХОДИТ

Где-то 1,5 месяца назад у меня появилась сыпь на бедрах. Думала, аллергия. Пила антигистаминные таблетки. Но сыпь не проходила. Тогда пошла к дерматологу. Тот сразу определил розовый лишай. Сказал, что он пройдет сам. Только витамины прописал, чтобы повысить иммунитет, и мазь эритромициновую на ночь. Еще порекомендовал меньше мыться и не болеть. Я все соблюдаю, но становится только хуже. Уже пятая неделя пошла. Перед парнем показаться страшно, выглядит все очень неприятно. Чувствую себя просто уродом. Чем еще можно лечить розовый лишай? Сколько времени он проходит? Буду рада любым советам.

Марина, Воронежская обл.

***

У моего папы (ему 67 лет) стеноз сонных артерий. С одной стороны — 98%, с другой — 97%. Если у кого-то была такая же ситуация, подскажите, можно ли обойтись без операции, сделав стентирование? Каких ждать последствий? А если решимся на операцию, насколько она опасна?

Владимир, Смоленская обл.

У меня глаукома. Регулярно проверяю зрение. Может, теряю время?

Мне 29 лет. Давно ношу очки (-2 диоптрии). Примерно год назад почувствовал, будто что-то мешает зрению, застилает глаза, особенно на ярком свете. А вечером от источников света расходились радужные круги. Обратился к офтальмологу. Оказалось, что дело в повышенном глазном давлении (сначала было 22, потом увеличилось до 25). Прописали капли, несколько месяцев они помогали, но потом давление резко подскочило (до 30). Врач увеличил концентрацию капель и добавил еще одни. Также я сделал проверку угла зрения, и на одном глазу обнаружили область пониженного зрения. После этого окулист поставил мне диагноз глаукома. Теперь регулярно хожу на проверку давления. На сегодня оно нормальное и стабильное (16-18). Очень боюсь, что ситуация ухудшится и я теряю время. Может, уже сейчас нужно что-то предпринимать?

Василий, Пензенская обл.

Четырнадцать лет не могу избавиться от прыщей. Всё лицо в ямках...

Мне 26 лет, и уже 14 из них я мучаюсь с прыщами. Началось все с обычных подростковых — ну вроде с кем не бывает. Врачи обещали, что пройдет через пару лет. Шло время, но прыщи не проходили. Появлялись сначала на лице, потом на шее, потом на спине. В итоге к 26 годам вся кожа в ямках, «изъедена» угревой болезнью. Есть и черные точки, и красные нарывы. Локация последние 5-7 лет одна и та же — спина, шея, лицо.

По анализам на гормоны (сдавал их 10 раз) все в порядке. Диеты, изменение режима питания результатов не дают. До определенного момента думал, что дело в образе жизни — много времени проводил за компьютером, мало гулял. Но в итоге могу с уверенностью сказать, что причина не в этом. Так как в 21 год ушел в армию и целый год просидел в глухом лесу. Из еды была только стандартная армейская, никаких магазинов, никаких увольнительных, никаких майонезов, кетчупов, сладкого. Плюс здоровый образ жизни, свежий воздух, регулярные физические нагрузки. В результате прыщей стало только больше.

Во всякие мази, маски, кремы, пилинги, чистки я не верю, так как все это регулярно пробовал. Да, чистка лица помогает на месяц. Да, ультразвуковой пилинг улучшает состояние кожи. Но от прыщей это не избавляет, так как, очевидно, не влияет на причину их появления. Четыре года назад уже купил аппарат для ультразвуковой чистки, использую каждую неделю. Раз в 3 месяца хожу к косметологу на механическую чистку, массаж.

Традиционные препараты типа «Цинктерала» не помогают. Я даже бывал у бабушек-целительниц несколько раз. Очень обидно...

Может, кто-то из читателей даст мне дельный совет? Ведь газету очень много людей читает.

Данил, Орловская обл.

Ещё та проблема — *Помогите разобраться*

У отца перемежающаяся хромота

Он живет с инсулинозависимым сахарным диабетом уже 30 лет (сейчас ему 70). Несколько лет назад при ходьбе стали болеть ноги (перемежающаяся хромота). Сейчас достаточно метров 50 пройти, чтобы боли возникли...

Папе предлагали лечение какими-то препаратами, которые могли улучшить ситуацию с сосудами. Но когда узнавали, что сахар у него очень нестабильный (сильно прыгает по несколько раз в день), говорили, что в этом случае нет особого смысла лечиться, так как все это до первого скачка сахара.

В общем, сейчас у отца уже по ночам есть боли в ногах. Начинаются понемногу с 21 часа где-то. Он ложится, поспит несколько часов, потом встает, принимает обезболивающее, горячую ванну, походит немного и дальше спит несколько часов.

Ходили с ним к ангиологу, тот направил к ангиохирургу. Предложили сделать шунтирование сосудов ног. Отец категорически не хочет делать операцию. У него как-то вырывали зубы, так он от скачков сахара чуть сознание не потерял. Многие знакомые, которым делали шунтирование, говорят, что в случае с сахарным диабетом все очень рискованно и малоэффективно.

Я решил сам изучить вопрос. В статьях, видеороликах врачи говорят о шунтировании, как-будто это что-то несложное и совсем нестрашное. Что очень быстро можно начать ходить. Но никто не говорит о рисках. А отзывы людей, сделавших шунтирование (или их родственников), часто отрицательные. Есть и совсем печальные исходы, и ампутации в скором времени после шунтирования. Некоторые пишут, что приходилось после первой операции потом каждые полгода снова ложиться под нож, и в итоге все закончилось плохо. В общем, у меня сложилось впечатление, что это довольно опасно и далеко не всегда помогает, иногда, наоборот, становится только хуже. Да и отец против, говорит, сколько проживу — столько проживу.

Мне не хочется бездействовать, стараюсь понять, существуют ли какие-то неоперационные способы, которые могут улучшить папино состояние (как я понял, стентирование и ангиопластика отцу не подойдут). Есть какой-то толк от народных средств, медикаментозного лечения на его стадии заболевания? Слышал, что есть процедура, когда сосуды прокачивают, и мелкие сосуды начинают кровь лучше проводить. Кто-нибудь делал такую?

Может, существуют какие-то альтернативные методы, которые улучшают кровообращение, типа иглоукалывания? Заранее спасибо всем, кто поделится своими знаниями, даст советы.

Павел, Оренбург

Для тех, у кого биполярное расстройство

Наша жизнь — как бег в колесе...

ДЛЯ НАТАЛЬИ ИЗ МОСКОВСКОЙ ОБЛ., АВТОРА ПИСЬМА «Я ДУМАЛА, ЧТО ЭТО ПРОСТО ПОДРОСТКОВЫЕ КАПРИЗЫ», И НЕ ТОЛЬКО.

С биполяркой бывают две истории

При биполярном расстройстве жизнь похожа на бег в колесе — тяжелом железном колесе, которое невероятно трудно разогнать. Приходится тянуть и тянуть его, и каждый шаг дается с большим трудом. Но в какой-то момент колесо все-таки разгоняется, ты бежишь, ветер в волосах и все хорошо. А потом оно начинает крутиться слишком быстро, ты не можешь остановиться и в конце концов улетаешь, врезаешься в стену со страшной силой.

С биполярным расстройством, как правило, бывают две истории. Либо человек попадает в больницу с манией, когда начинается психоз, сильный отрыв от реальности (биполярное аффективное расстройство I типа). Либо человек может годами не понимать, что с ним происходит, если у него, как у меня, преобладают депрессивные фазы, а психотических состояний не бывает (БАР II типа).

Обо всем переживаешь, но ничего не делаешь

С детства меня беспокоили тревога и бессонница. Это когда чуть-чуть что-то перевозбудит — и ты уже не можешь спать. Все думали, что я просто сова, но это была именно бессонница. Сама по себе она очень сильно дестабилизирует, потому что не дает восстановить силы. Тревога связана с самыми разными вещами, ты понимаешь, что она бесконечна, но не можешь успокоиться. Там, где здоровый человек пойдет разбираться, человек в депрессии и тревоге закапывается, и у него абсолютно не будет сил, чтобы что-то делать.

> КАК ЧЕЛОВЕК С БИПОЛЯРНЫМ РАССТРОЙСТВОМ ПРОЖИВЕТ СВОЮ ЖИЗНЬ, ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, БУДЕТ ЛИ ОН ЛЕЧИТЬСЯ. ТЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ РЕШАЮТ БОРОТЬСЯ, ДОСТИГАЮТ РЕЗУЛЬТАТА.

В подростковом возрасте депрессивные состояния у меня чередовались с подъемами. Я еще как-то верила, надеялась, что все будет хорошо и трудности пройдут. Но со временем — и это не только моя история, это типично — депрессии становятся все длительнее. И в конце концов это перешло в смешанные неприятные состояния — возбуждение и отсутствие сил что-либо сделать. Обо всем переживаешь, но ничего не делаешь. На самом деле многие могут узнать себя в таком описании, но у здоровых людей этот период достаточно короткий, а настоящая депрессия длится более двух недель.

Я хорошо помню, как еще в детском саду смотрела, как другие играют, и мне это казалось очень глупым. Да не было еще и мотивации общаться, потому что в депрессии, когда кажется, что у тебя такая куча проблем, как-то не думаешь о социальной жизни.

Жажда учиться была ночи поплавком

Родители привыкли, что я всегда такая (училась я нормально). Подумаешь, любит посидеть в своей комнате и никуда не ходит. А я понимала, что мне плохо и надо искать решение, потому что сама не справляюсь.

В 17 лет впервые пошла к психологу. Начиная с этого момента и дальше видела, что со мной что-то не так, но не думала, что настолько. Была длительная терапия — индивидуальная и групповая. Становилось лучше, но была как будто какая-то основа, до которой не получалось добраться. Я устала и ушла в никуда. Не могла тогда платить за свое обучение, были проблемы с работой, потому что людям с биполяркой сложно задерживаться на одном месте. Я просто постепенно опускалась на дно.

При этом продолжала свое самообразование, причем изучала вообще все: от эзотерических вещей до верстки сайтов. Думаю, что эта бесконечная жажда информации была как поплавок, который на протяжении всей жизни меня держал. Даже лежа целый день в постели, не в силах подняться и сходить в душ или приготовить себе еду, я все равно искала информацию, читала что-то, мой ум был активен.

Моим пределом в депрессии был день, когда я кое-как вытащила себя в душ. И каждое движение было таким утомительным: встать под душ, взять мочалку, намылиться... Я села в ванну и не понимала, откуда брать силы, чтобы встать, вытереться.

> С БАР БЫВАЮТ ДВЕ ИСТОРИИ. ЛИБО ЧЕЛОВЕК ПОПАДАЕТ В БОЛЬНИЦУ С МАНИЕЙ, ЛИБО ОН МОЖЕТ ГОДАМИ НЕ ПОНИМАТЬ, ЧТО С НИМ ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ У НЕГО ПРЕОБЛАДАЮТ ДЕПРЕССИИ.

Однажды я случайно посмотрела сериал «Блек Бокс» о Кейт Джеймисон — американском психологе, которая сама болела биполярным расстройством. Тогда увидела со стороны, как выглядит человек с расстройством, и этого хватило, чтобы испугаться.

Когда услышала диагноз, стало легче

Я пошла к врачу. Когда услышала диагноз БАР, почувствовала облегчение. Да, сначала была обида, что столько лет ходила к специалистам (на тот момент мне было уже 27), и никто не смог поставить правильный диагноз. Но потом подумала, что когда много лет с тобой происходит что-то, чего ты не можешь контролировать, то узнать, что у этого есть название и, может быть, лечение — на самом деле хорошая новость.

Мне прописали лекарства. Что таблетки сделали сразу, так это вернули сон. Мне всегда было сложно заснуть по вечерам. А моя самая нелюбимая ночь — с воскресенья на понедельник, когда могла вообще не спать, а потом идти на работу. А тут появился такой якорь! Я знала — что бы ни случилось днем, все равно вечером лягу и ночью буду спать. Это большая радость.

Иногда мне все еще кажется, что мои депрессии ненастоящие. Потому что люди ко всему привыкают. Чтобы человек в депрессии сказал: «Да, это она, и я должен теперь о себе позаботиться», нужна высокая степень психологической прокачанности. Чаще всего человек будет обвинять во всем себя, считать, что его жизнь кончена, что он упустил все шансы.

Обычно у каждого есть любимая тема, на которую он себя грызет. Я, например, переживаю, что у меня нет работы, что не знаю, чем хочу заниматься, не могу обеспечить себя. Материальные проблемы — это неприглядная бытовая реальность, которая часто сопровождает людей с расстройствами. У них нет сил, чтобы работать, и тревога усугубляется, потому что человек чувствует себя уязвимым. Еще бы — ведь он не может себе обеспечить жилье, еду.

Мама не знает, почему я такая

Хорошо, если есть близкие, которые готовы поддержать. Моя мама долго не понимала, почему я не работаю. Для нее все выглядело так, будто после того, как я нашла работу, жизнь моя от этого наладилась. Но на самом деле я просто стала принимать таблетки и у меня появились силы. И до сих пор мама не знает про болезнь, не хочу ее тревожить.

Я не скрываю и не афиширую свой диагноз. На работе никто не знает. Уверена, что там этого не поняли бы. И вообще, зачем рассказывать, если мое состояние не влияет на работу? А раньше, когда начинались депрессии, я просто увольнялась.

Многие поэтому интуитивно выбирают удаленную работу или места, где им будет удобнее. По своему опыту могу сказать, что больше всего среди биполярников психологов и программистов.

Про таблетки и смирение

После того как началось лечение, я пошла учиться на психолога, о чем давно мечтала. Нашла работу, которая меня устроила, и собрала группу людей таких же, как я. На встречи приходит около 10 человек, есть как совсем молодые участники, так и пенсионеры. Мы поддерживаем друг друга.

Но важно знать, что жизнь не становится прекрасной и проблемы не решатся просто от того, что ты пьешь таблетки. Жизнь с БАР во многом про смирение, потому что мы не можем ничего в себе контролировать.

Инна, Москва

От дисбактериоза

ВЫСУШЕННЫЕ корни кровохлебки (200 г) залейте стаканом воды, варите 20 минут. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 5 раз в сутки перед едой месяц.

СМЕШАЙТЕ по 2 ст. ложки подорожника и корней аира, залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Принимайте по 50 мл перед едой в течение месяца.

ЗАЛЕЙТЕ 1 ст. ложку лапчатки стаканом горячей воды, кипятите 15 минут, настаивайте 20 часов. Разделите на 3 части и выпейте за день. И так месяц.

Мы тут, а они там. И надо жить здесь и сейчас

Для Раисы из Воронежской обл., автора письма «Муж для меня был всем. Зачем теперь жить?»

Заполняйте пустоту работой, не важно какой. Можно перелопатить участок на даче, ходить в спортзал и выматывать себя до бесчувствия, чтобы не оставалось сил. Смените жилье, заведите собаку, помогайте кому-то, общайтесь с новыми людьми. Есть возможность — уезжайте отдыхать. Учитесь жить заново. И не отказывайтесь от отношений, если повстречаете мужчину. Живите дальше. Смерти нет, есть просто переход в другое состояние. Мы тут, а они — там. И надо жить здесь и сейчас.

Клавдия Сергеевна, Кострома

С панарицием справились спиртовые компрессы

Для Сусанны из Краснодарского края, автора письма «Был заусенец, неудачно удалила, попала инфекция...»

Я тоже столкнулась с панарицием. Мне не помогли ни мази, ни примочки, ни повязки. Дважды хирург-коновал удалял часть ногтя так, что, несмотря на анестезию, было очень больно. Когда истерзанный ноготь отрос в третий раз, я стала пропитывать ватку спиртом, привязывать к больному месту и оставлять такой компресс на всю ночь. Становилось легче, с каждым разом боль уменьшалась, а потом вообще исчезла. Не осталось ни покраснения, ни боли при надавливании. Надеюсь, мой совет кому-нибудь поможет.

Евгения, Волгоградская обл.

Донорство, новый муж — это предательство!

Для Елены из Волгоградской обл., автора письма «Муж не может иметь детей».

Если бы такое приключилось с моим мужем, уж я бы точно не лила бы слезы. И уж точно ни о каком доноре бы даже не думала! Жили бы прекрасно вдвоем. Донорство, новый муж — это не семья, а предательство! Как же вы клятвы давали — в болезни и здравии, в горе и радости?! Пришло горе, и вы хотите бросить мужа? Можно жить и без детей. Ведь вы за что-то полюбили именно этого человека?

Ксения, Белгородская обл.

Pressanet

Спешим помочь

МЫ С МУЖЕМ ПРИШЛИ К ВОПРОСУ УСЫНОВЛЕНИЯ

Для Софии из Адыгеи, автора письма «Два года я безуспешно пытаюсь забеременеть».

У меня тоже поликистоз, бесплодие и еще эндометриоз. Так что мне знакомы ваши мытарства по врачам. От ЭКО отговорили репродуктологи, так как при поликистозе это опасно гиперстимуляцией и разрывом яичников. Делала лапароскопию и стимуляцию. Вроде все было хорошо, но беременность так и не наступила. София, не переживайте, так как от стрессов кисты растут еще больше. Попробуйте сделать паузу — успокоиться, наладить цикл и овуляцию без лишней суеты и паники. Я сама через это прошла и жалею, что столько нервов зря потратила. Сейчас с мужем пришли к вопросу усыновления...

Жанна, Рязанская обл.

ПОЧЕМУ НЕ ЛЕЧИТЕ ЖЕНУ?

Для Виталия из Хабаровского края, автора письма «У жены депрессия».

Виталий, почему вы не лечите жену? Ведь депрессия лечится, причем есть несколько способов — психотерапия, таблетки и их сочетание. Знаю это точно: когда-то через подобное прошел мой родной брат. Ведь главное в этой ситуации — устранить причину вашего напряжения. Если она в болезни жены — это еще один стимул вылечить ее.

Александр, Калуга

КАШЕЛЬ УСМИРИТ НАСТОЙКА ПОЛЫНИ

Для Натальи из Костромы, автора письма «Маму мучает непонятный приступообразный кашель — сухой, надрывный, громкий».

Я тоже очень долго кашляла. А началось все после того, как перешла реку вброд поздней осенью, был уже тонкий лед. Делали рентген, УЗИ, но ничего не нашли. А я, как только чуть простыну, начинаю кашлять. А тут соседка по площадке принесла две ветки полыни и рассказала, как делать настойку. Когда полынь высохла, я купила чекушку водки и залила траву. Когда жидкость стала коричневой, начала пить настойку — по 1 ст. ложке утром натощак и перед сном. Сейчас пока не кашляю. Попробуйте и вы, вреда не будет. Настойка невкусная, но я закрывала глаза и пила. А теперь рецепт: 20 г полыни нужно залить 0,5 л водки и настаивать сутки. Лечиться настойкой можно только взрослым.

Болит голова? Залейте 1 ст. ложку сушеных цветков мать-и-мачехи 0,5 л воды. Настаивайте 10 минут. Подсластите медом и пейте как чай.

При сухом кашле полезно втирать в область грудной клетки смесь из 1 части нашатырного спирта и 2 частей подсолнечного масла. Для лучшего отхождения мокроты можно пить брусничный сок с медом.

Галина Александровна Ермаченкова, Смоленск

Я ДАВНО ПОДДЕРЖИВАЮ СЕБЯ ТРАВАМИ

Для Александры Михайловны Молчановой из Тверской обл., автора письма «Что поможет почке заработать?»

У меня обе почки сморщены. Давно поддерживаю себя травами, так как врачи не лечат. Самое сильное средство — это трава пол-пала (она же эрва шерстистая). Надо 2 чайн. ложки заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить по стакану 2 раза в день между едой. На ночь желательно не пить — трава мочегонная. Курс — 3 месяца, но смотрите по самочувствию. Настой хорошо и быстро снимает воспаление, и почки лучше работают.

Часто курсами по месяцу пропиваю чай «Ортосифон» (продается в пакетиках). Это почечная трава. Помогает и такой сбор: цветки календулы, ромашки, василька синего, листья березы и брусники (все в равных количествах). Заливают 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка, настаивают до остывания, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 7-10 дней.

Спасает почки еще такой сбор: хвощ полевой, донник, грушанка круглолистная, вереск, мелисса, лист крапивы и брусники, толокнянка, василек синий (все травы — по 1 ст. ложке). Хорошо перемешать и 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами воды. Довести до кипения на маленьком огне и варить 3 минуты. После настаивать до остывания. Разделить на 4 части и пить до еды. Так надо лечиться 3 недели (только если нет крупных камней в почках).

P. S. Я уже много лет живу со сморщенными почками. Мне 82 года. Лечитесь и будьте здоровы!

Раиса Федоровна Колесник, ст. Ессентукская, Ставропольский край

Мнение детского стоматолога

Удаляйте оба зуба без сомнений

Для Марины из Барнаула, автора письма «Меня пугает давний свищ».

Наличие свища — 100%-ное показание к удалению. Корневые каналы передних зубов пломбируют, только когда нет свищей, а у деток такого возраста — под наркозом. Оставляя в полости рта зубы со свищами, вы подвергаете риску постоянные. Ведь свищ образуется, уже когда нерв умер, инфекция перешла в костную ткань и начинает искать выход. Свищ — это и есть способ выхода инфекции. А все мы знаем, что над корнями молочных зубов есть зачатки постоянных. В норме они, продвигаясь к десне, постепенно рассасывают корни молочных зубов. В вашем случае зуб встречает на пути гной. В результате он может прорезаться с пятном, дефектом, кариесом... Поэтому, если уж так случилось, что вовремя недоглядели, зубы разрушились и образовались свищи, не сомневайтесь и удаляйте оба зуба.

К каким последствиям приведет раннее удаление молочных зубов? К тому, что челюсть в этом месте будет расти медленнее и постоянным зубам не будет хватать места. Рядом стоящие зубы начнут сдвигаться к области дефекта. Также ребенок будет лезть языком в образовавшееся пространство, и у него неправильно сформируется тип глотания. Как же быть? Удалять! Можно сразу 4 зуба или начать с тех, которые со свищами, а боковые еще постоят. Через 1,5-2 месяца после удаления обратитесь к ортодонту, он изготовит замещающую пластинку (она не даст оставшимся зубам сместиться, и ребенок сможет спокойно улыбаться). На практике дети носят такие пластинки с большим удовольствием. А если в будущем столкнетесь с нехваткой места для новых зубов, опять же поможет ортодонт. Кариес на зубах развивается из-за некачественной чистки, питания и наследственности. А уж отсутствие нагрузки на зуб стоит на одном из последних мест среди причин кариеса.

М. С. Гуляева, стоматолог

Охрипли?

ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУШЕНОЙ ФИАЛКИ 2 Л ВОДЫ. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ВМЕСТО ЧАЯ.

Сам себе психолог — *Такая история*

Не печальтесь сильно, мужу там тяжелее будет

ДЛЯ РАИСЫ ИЗ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛ., АВТОРА ПИСЬМА «МУЖ ДЛЯ МЕНЯ БЫЛ ВСЕМ. ЗАЧЕМ ТЕПЕРЬ ЖИТЬ...»

Уважаемая Раиса, вы пишете, что после похорон мужа потеряли смысл жизни. Я пережила то же самое 17 лет назад — тогда мне было 65 лет. Муж заболел сначала бронхитом, потом туберкулезом легких. Но мы его за полгода вылечили, и супруга сняли с учета. Но, как говорят, беда не приходит одна. У мужа началась астма и, как и у вашего супруга, эмфизема легких. До перестройки я каждый год доставала ему путевки в Кисловодск, Анапу, Пицунду... Поддерживала, как могла. Мы тогда жили в селе, муж работал трактористом в колхозе. У нас было трое детей, немаленькое хозяйство, огород 30 соток. Решили перебраться в город — сама я уже не могла со всем справляться. Продали дом и переехали в станицу Ессентукскую (она слилась с городом Ессентуки). Муж прожил там всего три года. Тоже был на кислороде, сильно задыхался. Я 2-3 раза вставала ночью, чтобы накачать из баллона кислородную подушку. Понимала, что долго он не проживет с такой одышкой. Лекарства супругу давали бесплатно, я ходила и получала их. Как могла, спасала, но увы... Мы прожили вместе 47 лет, у нас две дочери, сын, шестеро внуков, правнуки уже без него появились.

Что хочу вам сказать. Главное — нельзя сильно печалиться, супругу там тоже будет тяжелее. Чаще поминайте, ходите по субботам в церковь — это поминальный день. Заказывайте специальные обедни — вам расскажут, как это делать. И второе — займите себя чем-нибудь, чтобы не стать обузой для дочери. Нельзя просто сидеть и плакать. Мне тоже год было очень тяжело, а потом постепенно душа успокоилась. Занялась строительством дома (в 65 лет!): пристроила две комнаты, две кухни во дворе (у нас два жилья) — и так все годы, пока собственное здоровье не подвело.

Теперь иногда пишу стихи для успокоения души, разгадываю кроссворды. Я живу с младшей дочкой, внучкой и правнуком, но они в новом доме, а я в старом. Люблю цветы, особенно розы. У меня весь палисадник в плетущихся розах. Люди проходят мимо и снимают на телефон эту красоту. С годами любая рана затягивается, но надо в чем-то находить смысл жизни. Зимой вяжу цветные тапочки и раздаю подругам и знакомым — это тоже удовольствие. Еще двум подругам я сделала палки для скандинавской ходьбы, и мы часто ходим вместе. Люди улыбаются, глядя на нас, и нам веселее. Так что, дорогая Раиса, выше голову! Жизнь не кончается, найдите себе дело — нельзя просто сидеть.

Раиса Федоровна Колесник, ст. Ессентукская, Ставропольский край

У моего сына тоже биполярное расстройство

Для Натальи из Московской обл., автора письма «Я думала, что это просто подростковые капризы».

Диагноз поставили в 15 лет (сейчас ему 21 год). Пьет таблетки, состояние стабильное. Приняла я диагноз не сразу, страх был по тем же причинам. Наталья, советую вам не читать форумы, где пугают побочками. Найдите врача, с которым можно всегда быть на связи, чтобы корректировать дозы при побочных действиях. Если вкратце, все решаемо четвертушкой таблетки (больше-меньше). Лечения не бойтесь, у меня знакомая с более тяжелым психическим диагнозом живет 20 лет на таблетках. Она замужем, дочке 10 лет. Если не знать про ее болезнь, никогда со стороны не скажешь, адекватнее многих вокруг.

Екатерина, Нижегородская обл.

Авторитеты дают советы

Не начинайте завтрак с чашки кофе

Есть на голодный желудок можно далеко не все. Неправильные продукты вызывают нарушения пищеварения, серьезные проблемы с желудком, сонливость... Какие блюда и напитки точно не подойдут для завтрака.

1 Кофе. Выпитый натощак, он может привести к проблемам с пищеварением — вплоть до гастрита. Кофе стимулирует выработку соляной кислоты в желудке, раздражает слизистую, а также вызывает рефлюкс — заброс желчи в желудок. Отсюда — изжога, тошнота, тяжесть и, как следствие, гастрит. А вот после полноценного завтрака чашка кофе — источник микроэлементов и антиоксидантов.

2 Хлопья и быстрые каши. Они содержат большое количество углеводов и повышают уровень глюкозы в крови. Сначала это насыщает, стимулирует подъем сил, но уже скоро голод возвращается.

3 Йогурты и другие кисломолочные продукты. Если съесть натощак один йогурт, пользы от него не будет. Кислая среда убивает все полезные бактерии. Вырабатывающийся желудочный сок будет только раздражать желудок. Кисломолочные продукты улучшают пищеварение при употреблении через 2 часа после еды или перед сном.

4 Завтрак «как в кино». Он хорош только для картинки. Кофе, круассан и свежевыжатый сок — это тройной удар по желудку. Мучные изделия, съеденные натощак, вызывают резкий скачок сахара в крови и выброс инсулина. А в сочетании с кислым свежевыжатым соком это еще и удар по желудку и поджелудочной железе. Наряду с соком очень много кислоты содержится во фруктах и ягодах. Чтобы не спровоцировать гастрит, язву и изжогу, врачи рекомендуют отказаться от яблок и цитрусовых на завтрак.

5 Бутерброды с колбасой. Это лидеры в списке худших блюд. В бутербродах нет ничего полезного, только жиры и калории. Если не представляете без них свое утро, замените обычный хлеб на цельнозерновой, а колбасу — на сыр.

6 Вода. Многие начинают утро со стакана воды. Но и тут надо быть начеку — она должна быть определенной температуры. Стакан теплой воды стимулирует секрецию и моторику органов пищеварения. А вот горячей — повреждает слизистую пищевода и со временем может способствовать развитию рака. Не стоит добавлять в воду мед или лимон, так как эти продукты могут раздражать слизистую.

Что же тогда можно есть? В идеальном завтраке обязательно должны быть белки — животные и растительные: яйца, птица, морепродукты, бобовые, тофу. Углеводы на завтрак тоже необходимы, но не простые, вроде выпечки, белого хлеба, хлопьев или каш быстрого приготовления, а сложные — цельные крупы (гречка обычная и зеленая, требующая варки овсянка, булгур, нешлифованный рис), цельнозерновой хлеб и овощи — свежие или с легкой термической обработкой. В первый прием пищи также важно добавить жиры — авокадо, немного сливочного масла, растительные масла холодного отжима.

Отказываться от кофе, круассанов и сока не обязательно. Просто они не должны быть первым, что вы съедите. Есть принцип так называемой второй еды — если вы натощак съедаете что-то сладкое, у вас резко поднимается уровень сахара в крови. В ответ на это поджелудочная сразу вырабатывает много инсулина. Но если вы сначала съедаете что-то несладкое, например омлет со шпинатом или запеченные овощи с маслом, то съеденное минут через 10 сладкое уже не повлияет сильно на выработку инсулина.

М. Ф. Куземкина, диетолог, врач 1-й категории

Отказываться от кофе, круассанов и сока не обязательно. Просто они не должны быть первым, что вы съедите.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ ИЗ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ, ЖЕЛАТЕЛЬНО КАШИ НА МОЛОКЕ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА, ОВОЩЕЙ, ТВОРОГА, ЯИЦ И НЕЖИРНОГО МЯСА. ОСНОВА НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ — ЭТО КАЛЬЦИЙ И БЕЛОК, БЕЗ НИХ НЕ ДОЛЖЕН ОБХОДИТЬСЯ НИ ОДИН УТРЕННИЙ ПРИЕМ ПИЩИ.

Про витамин С

■ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫ НЕРВНИЧАЕТЕ, ОРГАНИЗМ УСИЛЕННО РАСХОДУЕТ ВИТАМИН С. ЗА 20 МИНУТ ПЕРЕЖИВАНИЙ ТРАТИТСЯ ПРИМЕРНО 300 МГ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ. ПРИ ЭТОМ ДНЕВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В НЕЙ — 90-100 МГ.

■ КАЖДАЯ СИГАРЕТА СНИЖАЕТ ДОЛЮ ВИТАМИНА С НА 25-30 МИЛЛИГРАММОВ. ТО ЕСТЬ ТРИ СИГАРЕТЫ В ДЕНЬ — И У ВАС ДЕФИЦИТ АСКОРБИНКИ.

■ ВИТАМИН С ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ ЖЕЛЕЗУ И УМЕНЬШАЕТ РИСК АНЕМИИ. ПОЭТОМУ МЯСО ЛУЧШЕ ЕСТЬ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ ИЛИ ЦИТРУСОВЫМИ.

Аллергия на пыльцу: какие продукты под запретом

При поллинозе недостаточно одних антигистаминных препаратов. Важно еще и правильно питаться.

Ведь если человек, у которого аллергия на цветение березы, решит съесть, к примеру, яблоко, то глазной зуд и желание постоянно чихать усилятся. Это перекрестная аллергия. Как правило, она связана с тем, что у разных аллергенов (непищевых и пищевых) бывает похожий набор аминокислот. Поэтому в период цветения реакция может возникнуть и на продукты. Вот почему важно пересмотреть ежедневный рацион с учетом аллергенов-двойников.

Если реагируете на пыльцу березы, ольхи и орешника, лучше убрать из меню яблоки, груши, вишню, черешню, сливу, чернослив, абрикос, курагу. При аллергии на пыльцу луговых трав нужно исключить злаковые, кофе, какао, мед. Аллергия на полынь? Исключите из рациона все цитрусовые, подсолнечное масло, семена подсолнечника, халву, то есть все, что изготавливается из семян подсолнечника, цикорий и мед. При аллергии на амброзию нельзя есть бананы и все, что сделано из семян подсолнечника.

Для укрепления иммунной системы стоит добавить в ежедневный рацион продукты с высоким содержанием фолиевой кислоты (листовые салаты, бобовые, грибы, субпродукты, брокколи).

С. А. Кореева, врач аллерголог-иммунолог

Молодой чеснок разгонит кровь

Молодой чеснок, который появляется на грядках раньше других весенних овощей, не зря считается лучшим средством от авитаминоза. Ведь в его хрустящих зеленых стрелках и белоснежных зубчиках в изобилии тех самых витаминов и микроэлементов, от нехватки которых мы больше всего страдаем в это время.

* Народная медицина приписывает оболочкам, окружающим каждую чесночную дольку (по легенде, их всегда бывает ровно семь), способность исцелять от семи болезней. Нарежьте их тонкими полосками и добавьте в салат, соус или омлет — польза гарантирована.

* Молодой чеснок — отличный источник витамина С, что особенно важно весной. Листья чеснока по своим целебным свойствам намного превосходят перья зеленого лука и щавеля. Весенний чеснок богат кальцием, йодом, железом. Это просто кладезь фитонцидов — растительных антибиотиков, способных подавлять развитие многих микроорганизмов.

* Молодой чеснок нормализует кровообращение, снижает уровень холестерина, очищает сосуды и артерии, заметно снижает напряжение в их стенках. Его полезно добавлять в рацион при предрасположенности к атеросклерозу и гипертонии, для профилактики инфаркта и инсульта.

* При диабете чеснок способствует снижению сахара в крови, помогает усваиваться фруктозе.

* Молодая зелень и головки чеснока нормализуют работу желудка и кишечника, почек и печени, способствуют улучшению пищеварения, укрепляют слизистую желудка. Хорошо есть чеснок вместе с жирной пищей — так желудку и печени будет легче работать.

* Употребление молодого чеснока — хорошая профилактика онкологии.

* Растертую в кашицу луковицу молодого чеснока можно завернуть в кусочки марли и вкладывать на 10-15 минут в ноздри утром и вечером при упорном насморке или обострении гайморита.

* Для профилактики простуды зеленый чеснок принимают внутрь в виде кашицы с тертым яблоком и медом. Для лечения хронического бронхита, бронхиальной астмы, простудных заболеваний, кашля готовят мазь из кашицы молодого чеснока и топленого сала или сливочного масла. Ею натирают грудь и плечи.

P. S. Если сильно налегать на зеленый чеснок, можно спровоцировать метеоризм, диарею, дисбактериоз, раздражение слизистой желудка. Чеснок повышает тонус мочевого пузыря, что приводит к частому мочеиспусканию. Молодой чеснок категорически противопоказан беременным, а также кормящим грудью женщинам. Нельзя есть его при язве желудка, гломерулонефрите, геморрое.

Авторитеты дают советы

Как питаться при цистите

Цистит — это воспаление мочевого пузыря, которое не возможно не заметить. С его появлением жизнь сводится к походам в туалет, постельному режиму и приему лекарств. Но лечение будет бесполезным, если не соблюдать специальную диету.

Задача диеты — не допустить дополнительного раздражения слизистой, которая и так воспалена из-за недуга. Акцент нужно сделать на легкой еде, которая способствуют очищению организма. Вместе с жидкостью выводятся болезнетворные бактерии и продукты их жизнедеятельности, что способствует выздоровлению. Вот несколько принципов, которых настоятельно рекомендуют придерживаться врачи.

Не раздражайте мочевой пузырь

При цистите слизистая мочевого пузыря раздражена, воспалена и отечна. При хронической форме на ней могут образовываться язвочки. Ухудшить состояние может острая, соленая, горькая и сладкая пища. Она еще больше раздражает и без того воспаленную слизистую. Поэтому в период обострения цистита избегайте продуктов, в составе которых есть сахарин. Это все специи, в том числе все виды перца, кислые фрукты и цитрусовые, шоколад. Из овощей — лук, спаржа, чеснок, редис, хрен, томаты (в любом виде). Также нужно отказаться от уксуса, соевого соуса, орехов, жирного, жареного, консервированного, маринованного, копченого. Категорически запрещены продукты с ароматизаторами и консервантами. Готовьте блюда на пару, варите или тушите. Конечно же, это не полный список продуктов, которые вызывают обострение цистита. Поэтому понаблюдайте несколько дней за своим состоянием и тщательно записывайте свое меню. Исключите продукты, после которых болезнь набирает силу.

Откажитесь от «тяжелых» продуктов

Вызвать приступ цистита или ухудшить течение заболевания может тяжелая пища, которая трудно переваривается. Дело в том, что при застое каловых масс в кишечнике (запор) в кровь попадает огромное число токсинов, которые, в свою очередь, раздражают слизистую мочевого пузыря. Поэтому откажитесь хотя бы на время от мяса, твердых сортов сыра, рыбы, фасоли — из-за содержания в них концентрированного белка. Картофель и хлебобулочные изделия из-за большого содержания крахмала также считаются тяжелой пищей.

ПРИ ЦИСТИТЕ ВРЕДНЫ КИСЛЫЕ ФРУКТЫ, КРОМЕ ГРАНАТА. ЕГО СОК ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.

Ешьте больше овощей, богатых клетчаткой: капусту, морковь... Пойдут на пользу и блюда, которые тонизируют работу желудочно-кишечного тракта. Это позволит предупредить появление запоров. Мочегонный эффект оказывают такие овощи и фрукты, как тыква, арбузы, кабачки, дыни, груши.

Никакого алкоголя

При цистите любые спиртные напитки, и пиво не исключение, вызывают осложнение болезни. Они действуют как острая еда — раздражают слизистую мочевого пузыря и затягивают выздоровление. Ограничить нужно и потребление кофе и чая.

При цистите нужно много пить — до 2 л в сутки. Мочегонным действием обладают травяные чаи, компоты, овощные соки. Например, 300 миллилитров свежевыжатого морковного или яблочно-свекольного сока даже способны уменьшить боль при обострении.

Полезна слабощелочная минеральная вода. Она содержит полезные микроэлементы (бром, йод, барий, кобальт), улучшает обмен веществ, обладает слабым противовоспалительным и спазмолитическим действием, изменяет pH мочи. Но минералка должна быть не холодной и без газа.

Многие специалисты советуют пить клюквенный сок или морс без сахара. Эта ягода обладает противомикробным действием, а содержащиеся в ее составе особые вещества не дают вредоносным бактериям прикрепиться к стенкам мочевого пузыря. Полезны также фруктовые компоты, настои из мочегонных трав и плодов, почечные чаи, свежеприготовленные соки, некрепкий зеленый чай.

Обильное питье необходимо, чтобы исключить застойный процесс в мочевом пузыре: когда скапливается инфицированная моча, раздражение слизистой только усиливается. Частое мочеиспускание помогает избежать этого процесса, снимает боль, вымывая бактерии из мочевого пузыря.

Примерное меню при цистите

Цистит — коварное заболевание. Его симптомы исчезают уже после первого приема лекарств, но недуг продолжает буйствовать внутри организма. Если его недолечить, болезнь затухает на время, а потом вспыхивает с новой силой, при первой же удобной возможности. Важно не допускать переохлаждения, соблюдать диету и гигиену, укреплять иммунитет.

Вот приблизительный рацион, которого стоит придерживаться в течение года после обострения, чтобы избежать рецидива.

На завтрак выбирайте молочные каши, овощи на пару, несоленый сыр. Допустимы яйца всмятку или омлет, творог, кефир, некрепкий чай или сок.

Обед: в качестве первого — овощные супы, борщи, щи, свекольники, куриные супы. На второе — паровые котлеты, отварное мясо или рыба, тефтели. Гарнир — тушеные и печеные свежие овощи, макароны, крупы. **На десерт** — сладкие фрукты, как можно меньше цитрусовых. Муссы, компоты, свежие соки, кисели.

Полдник: печеный картофель со сливочным маслом, кефир, фрукты.

Ужин: творожные запеканки, блины из муки грубого помола, макароны из неочищенной муки с несоленым сыром, винегрет, соки.

ЕСЛИ СТРАДАЕТЕ ХРОНИЧЕСКИМ ЦИСТИТОМ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЕЕ С НОВЫМИ БЛЮДАМИ. ОДИН ЕДИНСТВЕННЫЙ УЖИН В РЕСТОРАНЕ АЗИАТСКОЙ КУХНИ, НАПРИМЕР, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РЕЦИДИВУ.

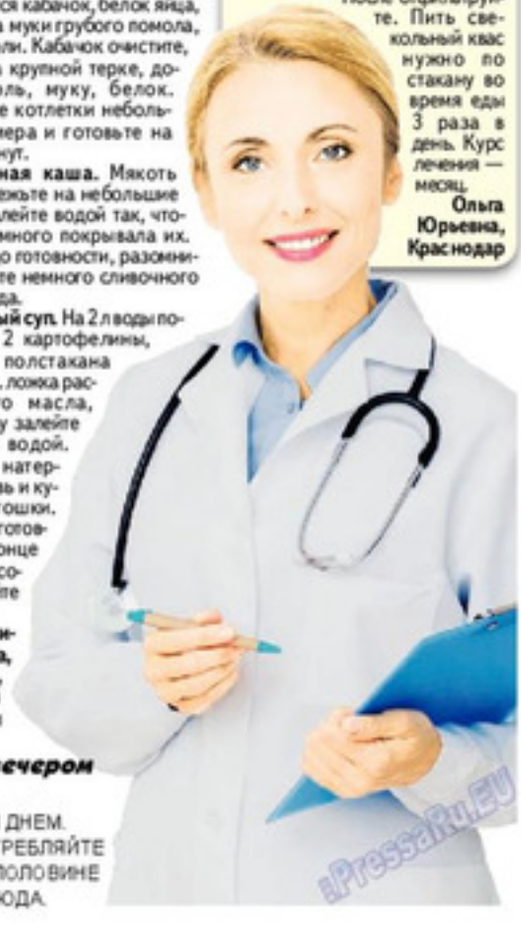
Полезные рецепты

Кабачковые котлеты на пару. Понадобится кабачок, белок яйца, 1 ст. ложка муки грубого помола, немного соли. Кабачок очистите, натрите на крупной терке, добавьте соль, муку, белок. Сформуйте котлетки небольшого размера и готовьте на пару 15 минут.

Тыквенная каша. Мякоть тыквы порежьте на небольшие кубики. Залейте водой так, чтобы она немного покрывала их. Отварите до готовности, разомните. Добавьте немного сливочного масла и меда.

Гречневый суп. На 2 л воды потребуется 2 картофелины, морковь, полстакана гречки, 1 ст. ложка растительного масла, соль. Крупу залейте холодной водой. Добавьте натертую морковь и кубики картошки. Варите до готовности. В конце немного посолите и влейте масло.

Л. П. Моисеева, уролог, врач 1-й категории



Тяжёлое — утром, лёгкое — вечером

ПОЧКИ АКТИВНО РАБОТАЮТ УТРОМ И ДНЕМ. УЧИТЫВАЙТЕ ЭТУ ОСОБЕННОСТЬ И УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЕЕ ТЯЖЕЛЫЕ ПРОДУКТЫ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, А ПОСЛЕ ОБЕДА — ЛЕГКИЕ БЛЮДА.

Прикинь на себя

Любите кофе? Пейте его с молоком

Добавив молоко в напиток, вы сделаете его в 2 раза полезнее.

Кофе богат антиоксидантами (полифенолами), которые уменьшают воспаление. Воспаление — это реакция организма на угрозу, такую как бактерии, токсины, травма и даже экстремальная температура. Хроническое воспаление увеличивает риск диабета, сердечных заболеваний, рака и ревматоидного артрита. Так вот, новые исследования датских ученых показывают, что потребление продуктов, богатых полифенолами, вместе с продуктами, богатыми аминокислотами, такими как молоко, делает антиоксиданты еще более эффективными в уменьшении воспаления. Иммунные клетки в этом случае в 2 раза активнее борются с воспалением.

А итальянские ученые обнаружили, что у любителей кофе более низкое давление и более здоровое сердце. Причем пользы можно достичь, выпивая всего одну чашку каждое утро. К таким выводам они пришли после проведения исследования, в котором приняли участие более 1500 человек, — 720 мужчин и 783 женщины. Эксперимент показал, что у людей, выпивающих 1-3 чашки кофе в день, было зарегистрировано среднее падение систолического давления на 5 мм рт. ст. Это может значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, включая инсульты и сердечные приступы, и помогает поддерживать сердце и сосуды в хорошем состоянии.

Кости станут крепкими, а связки — эластичными

Хочу поделиться рецептом замечательного средства, которое помогает восстановить эластичность связок и сухожилий, укрепляет суставы и кости. Понадобится 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки желатина, 8 чайн. ложек семян льна, 4 ст. ложки семян кунжута, 40 г тыквенных семечек и 200 г меда. Желатин замочите в небольшом количестве теплой кипяченой воды до полного растворения. После все ингредиенты перемешайте. Принимайте снадобье по 1 чайн. ложке перед завтраком и обедом.

Татьяна Павловна, Астраханская обл.

Свекольный квас и давление снизит, и нервы подлечит

Свекольный квас — настоящий лечебный напиток. Если регулярно его употреблять, придет в норму давление, улучшится настроение и пищеварение, станут крепче нервы, пройдет бессонница. Залейте 3 очищенные свеклы 3 л прохладной кипяченой воды. Поставьте на слабый огонь, наполовину прикрыв крышкой, и варите 3-4 часа. Должен остаться 1 л воды. Отвар остудите до 40°С, перелейте в литровую банку, добавьте кусочек черного хлеба. Не накрывая банку, укутайте ее теплым шарфом и оставьте в темном месте на 3-е суток. После отфильтруйте. Пить свекольный квас нужно по стакану во время еды 3 раза в день. Курс лечения — месяц.

Ольга Юрьевна, Краснодар

iPressaRu.EU

Обедаем дома

Куриное филе с аджикой

1 кг филе куриного бедра, по 2 ст. ложки аджики и сметаны, по 1/2 чайн. ложки специй для курицы и паприки, соль, свежая зелень

Соедините аджику со сметаной. Курицу посыпьте специями, паприкой, посолите, добавьте соус, все хорошо перемешайте. Оставьте мясо мариноваться на час при комнатной температуре. После переложите в форму для запекания, смазанную маслом. Отправьте в духовку, разогретую до 180°С, на 50 минут. Готовое блюдо посыпьте свежей зеленью.

Морковь в сметане с луком

3 моркови, луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г сметаны, соль, перец, специи и зелень по вкусу, 1 зубчик чеснока.

Морковь нарежьте брусочками среднего размера, лук нашинкуйте четвертьколь цами. В сковороде с толстым дном разогрейте масло, обжарьте лук. Добавьте морковку, специи (например, приправу для овощей и паприку), посолите. Все перемешайте, накройте и тушите 25-30 минут. Периодически открывайте крышку и аккуратно перемешивайте. При необходимости влейте немного воды, чтобы морковка не пригорела. Добавьте сметану, измельченный чеснок и перец. Накройте и тушите на минимальном огне 5-10 минут. В конце приготовления посыпьте зеленью.

Сырники с рисовой мукой

400 г творога, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки рисовой муки, 2 ст. ложки сахара, ванилин по вкусу, щепотка соли.

Тщательно смешайте творог с желтками, сахаром, ванилином и солью. Всыпьте рисовую муку, перемешайте вилкой до однородности. Если творог сильно крупинчатый, пробейте тесто блендером. Если творог был очень влажный, муки можно добавить больше. Руками сформуйте одинаковые сырники и выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки. Верх сырников чуть прижмите лопаткой. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 15 минут на одной стороне, потом переверните и запекайте еще 7-10 минут. Подавайте сырники со сметаной, вареньем, ягодами.

Лечебные блюда при гипотиреозе

Щи из свежей капусты

500 г постного мяса, 3 л воды, по 1 моркови и луковице, 1 корень петрушки, 300 г белокочанной капусты, 1 лавровый лист, 2 картофелины, 3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мясо очистите от пленок, сухожилий, промойте. Выложите в кастрюлю, залейте водой и варите около полутора часов, затем бульон процедите. Лук и корень петрушки очистите, измельчите и быстро обжарьте на растительном масле. Капусту нашинкуйте тонкими полосками. Картофель и морковь очистите и нарежьте небольшими кубиками. Все овощи выложите в кастрюлю с бульоном и варите 30 минут. В конце варки добавьте нарезанные помидоры, лавровый лист, посолите, поперчите по вкусу, доведите до кипения и снимите с огня.

Салат мясной с зелёной редькой

2 зеленые редьки, 3 луковицы, 300 г постного говяжьего мяса, 250 г майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Мясо нарежьте на брусочки, отварите до мягкости в подсоленной воде, остудите. Редьку очистите от кожуры, нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. После отожмите, чтобы не было горечи. Нарезанную редьку выложите в разогретое растительное масло и тушите несколько минут. К редьке добавьте нарезанный кольцами лук и тушите до прозрачности овощей. Затем тушеную смесь остудите и смешайте с мясом. Посолите по вкусу, заправьте майонезом, перемешайте и подавайте на стол.

С пылу с жару

Хворост на водке хрустящий

Стакан муки (плюс немного для раскатки), 1 ст. ложка водки, 2 яйца, щепотка соли, 500 мл растительного масла, 3 ст. ложки сахарной пудры.

Смешайте яйцо с солью, влейте водку. Порциями всыпьте муку. Вымесите тесто до гладкого, однородного состояния. Скатайте в шар и накройте миской на 10 минут. Разделите тесто на 4 части. Раскатайте каждую в очень тонкий пласт, не больше 2 мм. Нарежьте сначала на длинные полоски, потом еще на кусочки. В середине каждого кусочка сделайте разрез и протяните один конец полоски через этот разрез. Сделайте таким образом хворост из всего теста. Хорошо разогрейте в подходящей кастрюле масло. Поместите в него несколько заготовок. Не кладите слишком много — хворост должен свободно плавать. Жарьте, периодически переворачивая хворост вилкой, чтобы он равномерно зарумянился со всех сторон. Доставайте готовую выпечку шумовкой и выкладывайте на бумажные полотенца, сразу посыпайте пудрой.

Лёгкие весенние супчики

СЛИВОЧНЫЙ С ГОРОШКОМ

200 г зеленого горошка, половина небольшого кочана цветной капусты, морковь, 2 картофелины, 800 мл бульона, 150 мл сливок, укроп, соль, перец, растительное масло.

Морковь и картофель нарежьте небольшим кубиком. Капусту разберите на мелкие соцветия. Морковь обжарьте на растительном масле, добавьте в бульон вместе с картофелем. Поставьте на огонь и варите после закипания 5 минут. Добавьте капусту, через 10 минут горошек. Дайте покипеть 3 минуты. Влейте сливки и всыпьте измельченный укроп, посолите, поперчите. Когда суп закипит, выключите огонь.

С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

1,3 л бульона, луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 250 г копченой курицы, 4 картофелины, 500 г щавеля, 1 чайн. ложка паприки, соль, перец.

Лук и чеснок нарежьте небольшими кубиками, обжарьте в разогретом масле до мягкости. Курицу нарежьте кубиками. Выложите в сковороду к луку и чесноку. Обжарьте до золотистого цвета. Бульон подогрейте, добавьте кубики картофеля, зажарку. Доведите до кипения и варите 15 минут. Щавель нарежьте полосками и выложите в кастрюлю, всыпьте паприку. Посолите, поперчите, варите 5 минут.

ЯИЧНЫЙ СО ШПИНАТОМ

3 яйца, по 20 г твердого сыра и манки, 1,2 л бульона, морковь, 60 г шпината, зубчик чеснока, 1/2 чайн. ложки мускатного ореха, соль, перец.

Морковь и сыр натрите, шпинат слегка порубите. Отлейте 100 мл бульона, остальной доведите до кипения и сварите в нем морковь. Соедините яйца, сыр, манку и мускатный орех. Влейте отлитые 100 мл бульона, перемешайте. Добавьте в бульон шпинат, доведите до кипения. Тонкой струйкой влейте яичную смесь, непрерывно перемешивая. Добавьте измельченный чеснок. Посолите, поперчите. Проварите пол минуты.

РЫБНЫЙ С УКРОПОМ

1 л воды, 400 г филе белой морской рыбы, морковь, 100 г корневого сельдерея, луковица, пучок укропа, 200 г натурального йогурта, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец горошком.

Морковь, лук и сельдерей порежьте крупными кусочками и выложите в кипящую воду. Варите 15 минут. Добавьте рыбу, не разрезая на кусочки. Доведите бульон до кипения, посолите, добавьте лавровый лист, перец. Готовьте 5-7 минут, снимите с огня. Филе выложите на тарелку, бульон процедите. Укроп измельчите и поджарьте на разогретом масле в кастрюле. Всыпьте муку, обжаривайте все вместе еще минуту. Порциями влейте бульон, доведите до кипения и варите 4-5 минут. Отлейте 2 половника бульона, остудите, смешайте с йогуртом и вылейте в суп. Подержите на огне 1-2 минуты. Разлейте суп по тарелкам, добавьте кусочки рыбы.

Из витаминной зелени

По салатику?

▪ С молодым щавелем и апельсином. Пучок щавеля, апельсин, кунжут по вкусу, 1 ст. ложка сахара, половина моркови.

Смешайте нарезанный щавель с кусочками апельсина. Добавьте тертую морковь. Посыпьте кунжутом. Добавьте сахар и все хорошо перемешайте.

▪ Из редиса. По 2 пучка редиса и зеленого салата, пучок зеленого лука, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 огурец, 5 ст. ложек сметаны, зелень укропа, соль — по вкусу.

Редис очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Листья салата порвите некрупно руками. Огурец очистите, разрежьте вдоль, ложкой удалите семена, нарежьте тонкими ломтиками и посолите по вкусу. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанные зелень укропа и зеленый лук. Салат заправьте сметаной, украсьте кружочками сваренных вкрутую яиц и поставьте в холодильник на 30 минут.

▪ Из листьев одуванчика. 1/2 стакана консервированного горошка, по 2 ст. ложки бланшированных листьев одуванчика и крапивы, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 отваренная картофелина, 3-4 ст. ложки простокваши, 1 чайн. ложка лимонного сока.

Зелень измельчите, смешайте с горошком, яйцами и нарезанным кубиками картофелем. Заправьте простоквашей, подкисленной лимонным соком.

Обедаем дома

Минтай с помидорами и чесноком

По 0,5 кг филе минтая и помидоров, 2 луковицы, растительное масло, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка лимонной цедры, сушеные тимьян и чабрец, соль, перец.

Филе нарежьте средними кусочками, помидоры — дольками, лук — полукольцами. Приготовьте маринад. Соедините 1 ст. ложку растительного масла, сок и цедру лимона, пропущенный через пресс чеснок, травы, перец и соль. Залейте рыбу и оставьте на 30 минут. На дно формы, смазанной маслом, выложите лук в один слой, сверху — помидоры. Сбрызните овощи маслом, посолите, поперчите и запекайте 20 минут при 180°С. Распределите между овощами рыбу. Сверху полейте маринадом. Запекайте еще 10-15 минут.

Ленивый капустник

300 г капусты, по пучку зеленого лука и петрушки, соль, перец, помидор. Для заливки: по 3 ст. ложки сметаны и майонеза, 3 яйца, 70 г сыра, 2 ст. ложки муки.

Нашинкуйте тонко капусту. Помните ее хорошо с солью и перцем. Взбейте венчиком яйца с майонезом и сметаной. Всыпьте муку, соль, перец и взбейте до однородности. Добавьте половину натертого сыра в заливку. Помидор нарежьте на кружочки. В смазанную маслом форму выложите капусту. На нее — измельченную зелень. Потом — заливку. Сверху уложите кружочки помидора и присыпьте сыром. Запекайте 30-40 минут при 190°С. Подавать капустник можно со сметаной, смешанной с чесноком и зеленью.

Запечённая тыква с мёдом

500 г тыквы, апельсин, 2 ст. ложки меда, по 1 ст. ложке растительного масла и кунжута.

С помощью терки снимите с апельсина тонкий слой цедры. Разрежьте фрукт пополам и выжмите сок из одной половинки. Смешайте мед, масло, сок и цедру. Тыкву очистите, нарежьте не очень толстыми ломтиками или крупными кубиками. Залейте тыкву маринадом и тщательно перемешайте. Выложите в форму для запекания и поставьте в разогретую до 180°С на 40-50 минут. Кунжут слегка поджарьте на сухой сковороде. Готовую тыкву переложите на тарелку, полейте выделившимся при запекании соком и посыпьте кунжутом.

Для тех, кому удалили желчный

Суп молочный с клёцками

800 мл молока, 4 картофелины, 2 ст. ложки крахмала, соль, 4 ст. ложки свежевыжатого морковного сока.

Очищенный картофель натрите на мелкой терке. После того как отделится сок, картофель отожмите и соедините с крахмалом. Сформуйте небольшие фрикадельки, опустите в кипящее молоко и варите до готовности. В конце влейте морковный сок, посолите. Кипятите минуту и снимите с огня.

Фаршированные кабачки

2 кабачка, 500 г куриного фарша, 2 моркови, болгарский перец, растительное масло, соль и прованские травы по вкусу.

Морковь натрите, перец нарежьте соломкой и потушите в небольшом количестве масла 5 минут. Кабачки нарежьте шайбами высотой 4 см, вырежьте сердцевины. Фарш посолите, приправьте травами, нафаршируйте кабачки. Форму застелите фольгой. Выложите «подушку» из половины тушеных овощей, на нее — кабачки, сверху — оставшиеся овощи. Накройте фольгой и запекайте 40 минут при 190°С. За 10 минут до конца приготовления снимите фольгу.

В доме малыш

Творожно-морковное печенье

400 г муки, 200 г творога, крупная морковь, 100 г сахара, яйцо + 1 белок, 60 г сливочного масла, по 40 г растительного масла и кураги, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1/2 чайн. ложки соли, сахарная пудра по вкусу.

Взбейте миксером размягченное сливочное и растительное масло, творог и соль. Морковь натрите на мелкой терке, курагу нарежьте мелко и добавьте к творожной массе. Всыпьте сахар, добавьте белки и желток. Взбейте. Муку смешайте с разрыхлителем и соедините с творожной массой. Замесите тесто, оберните пленкой и уберите в холодильник на 40 минут. Разделите тесто на кусочки примерно по 20 г. Сформуйте продолговатые заготовки печенья. Выпекайте 12-15 минут при 180°С. Перед подачей посыпьте пудрой.

Здоровый ужин на скорую руку

Индейка со стручковой фасолью

600 г филе индейки, болгарский перец, кабачок, луковица, 150 г стручковой фасоли, 200 г кетчупа или томатного соуса, 1/2 стакана воды, специи по вкусу.

Индейку и овощи нарежьте средними кусочками. Обжарьте филе пару минут со всех сторон, добавьте лук и жарьте до золотистого цвета. Добавьте остальные овощи и жарьте еще 7-8 минут. Добавьте специи, кетчуп и воду. Тушите под крышкой на слабом огне 10 минут.

Рис с тунцом и овощами

120 г риса, банка тунца, 2 помидора, морковь, луковица, болгарский перец, кабачок, специи по вкусу.

Произвольно нарежьте все овощи и обжарьте лук с морковью до мягкости. Добавьте болгарский перец и еще через 3 минуты — помидоры и кабачок. Тушите все 5-7 минут, добавьте тунец и готовьте еще минуту. Параллельно отварите рис, выложите его к овощам, приправьте, перемешайте и через минуту снимите с огня.

Курица в кабачковой икре

500 г куриного филе, 300–400 г кабачковой икры, луковица, 50 мл сметаны, 1,5 ст. ложки растительного масла, соль и ароматные сушеные травы по вкусу.

Мелко нашинкуйте лук, слегка посолите и потомите в масле на сковороде минут пять. Прибавьте огонь и сразу же отправьте на сковороду кусочки филе. Обжаривайте, помешивая, 5 минут. Выложите в сковороду кабачковую икру и сметану. Перемешайте, убавьте огонь, всыпьте травы и тушите под крышкой около 20 минут. В конце приготовления посыпьте блюдо свежей зеленью.

Салат из молодого картофеля

500 г молодого картофеля, 2 помидора, 2 фиолетовых луковицы, 4 веточки кинзы, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, растительное масло, соль, перец.

Отварите картофель в подсоленной воде и разрежьте пополам. Лук нарежьте перьями, помидоры — дольками, кинзу измельчите. Добавьте горошек, сбрызните маслом, посолите, поперчите.

Кулинарные хитрости

* Чтобы нут получился мягким и вкусным, придерживайтесь простого правила: длительное замачивание (12 часов) + варка на медленном огне (1,5 часа) + медленное охлаждение.

* Для засолки рыбы лучше всего использовать обычную поваренную соль крупного или среднего помола. Мелкая соль не подходит (особенно «Экстра»), так как действует слишком агрессивно (буквально разъедает), что сказывается на вкусовых качествах готового продукта.

* После того как вы съели тушенку, в банке остается мясное желе. Его можно растворить в горячей воде и использовать как основу для супа.

* Нельзя сыпать специи из баночки, в которой они хранятся, непосредственно в кастрюлю с кипящим блюдом — они поглотят влагу из пара и потеряют свои качества.

Лаваш с сыром сулугуни и зеленью

4 тонких лаваша, 60 г сулугуни, 100 г сливочного масла, укроп, петрушка, кинза. Сулугуни и подмороженное масло натрите на крупной терке. Зелень мелко нарежьте. Смешайте все подготовленные ингредиенты. Разложите начинку тонким слоем на лаваше. Накройте вторым, хорошо прижмите ладонью. Нарежьте на прямоугольники так, чтобы они поместились в сковороду. Кладите заготовки на разогретую сковороду. Подержите несколько минут на одной стороне, переверните, накройте и жарьте, пока сыр не расплавится.

Икра луковая — и приправа, и закуска

500 г лука, 70 мл растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1/2 чайн. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки 9%-ного уксуса, хмели-сунели, 50-80 мл воды. Очищенный лук нарубите мелко и обжарьте в масле до золотистого цвета. Добавьте томатную пасту и готовьте минуту. Всыпьте соль, хмели-сунели, сахар, влейте уксус. Разведите водой и кипятите 5 минут. Икру можно намазывать на хлеб. А можно заправить икрой перловку, гречку или рис.

МУМИЕ АЛТАЙ – сила природы на страже иммунитета

Уникальный препарат „MUMIJO Altai" от компании „ALTAI PRODUKTE" повышает защитные силы организма и усиливает процессы регенерации костной ткани.

ДАРМВОЛЬ АЛТАЙ – быстрая помощь кишечнику

Основной составляющей продукта „DARMWOHL Altai" является яблочный пектин, который очень хорошо помогает при диареи, а также снижает уровень сахара и холестерина в крови.

ПУСТЫРНИК АЛТАЙ – проверенное средство в обновленной форме

Пустырник, испытанное народной медициной средство, оказывает успокаивающее и расслабляющее действие. „PUSTYRNIK Altai" усилен экстрактом листьев мелиссы лекарственной, магнием и витамином Б6.

ГЕПА АЛТАЙ – эффективная поддержка Вашей печени

Сочетание проверенных натуральных веществ, таких как одуванчик, артишок, куркума, горькая дыня и черный перец поможет Вам максимально эффективно поддержать печень в здоровом состоянии.

Приобретайте сертифицированные в Германии препараты компании „ALTAI PRODUKTE" на сайтах apotal.de и amazon.de

apotal.de
IHRE VERSANDAPOTHEKE

amazon

www.altaiprodukte.de

ProSsaRu.EU

ЛУИ БРАЙЛЬ (1809-1852)

Он научил слепых людей читать руками

БЛАГОДАРЯ ИЗОБРЕТЕННОМУ ИМ АЛФАВИТУ ТЫСЯЧИ СЛЕПЫХ ЛЮДЕЙ ПОЛУЧИЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ ЧИТАТЬ, ПИСАТЬ И ДАЖЕ ИГРАТЬ МУЗЫКУ ПО НОТАМ.

Первый ученик в школе для обычных детей

4 января 1809 года во Франции, в городке Куврe, в семье сапожника Симона-Рене Брайля родился мальчик. Нелепая случайность навсегда лишила ребенка зрения в пятилетнем возрасте. Днями напролет маленький Луи играл с обрезками кожи в мастерской отца и, когда ему было 3 года, случайно повредил себе глаз шилом. Инфекция распространилась и на второй глаз, и к пяти годам мальчик стал абсолютно слепым.

Смирившись с такой жестокой волей судьбы, родители Луи старались сделать все возможное, чтобы сын рос и развивался как нормальный человек, не чувствуя себя инвалидом. Они научили его плести бахрому, которая использовалась в создании конской упряжи, и шить домашние туфли. Отец боялся, что мальчика может постигнуть судьба попрошайки, папертного сидельца или слепого музыканта на ярмарке — обыкновенная судьба незрячего человека в то время. Симон взялся укреплять мальчика физически — водил на многочасовые прогулки. Учил его в лесу и в поле на ощупь и по запаху определять растения и различать птиц по голосам. Много читал ему вслух. Несколько раз в неделю к Луи приходил учитель музыки, дававший ему уроки игры на скрипке. Отец научил Луи читать с помощью забитых в доску по очертанию букв гвоздей, а в деревенской школе, которую посещал мальчик, освоить алфавит ему помогали палочки. Живой ум и прекрасная память помогли маленькому Луи достигнуть больших успехов в учебе. Он стал первым учеником в школе для обычных детей.

Луи освоил даже игру на органе

Видя успехи незрячего ребенка, деревенский учитель решил, что юному Брайлю необходимо получать специальное образование, и в 1819 году десятилетнего Луи отправляют в Королевский институт для слепых в Париже. В учебном заведении всех учеников обучали грамоте и музыке, вязанию и ткачеству. Большой упор делался на развитие тактильного чувства, умения познавать мир через прикосновения. Для занятий воспитанникам института предоставлялись учебники, написанные рельефно-линейным шрифтом, но таких книг было мало, а по многим предметам они и вовсе отсутствовали.

Луи сумел освоить не только грамоту, но и игру на пианино и даже сложнейшем органе. Брайль стал в институте самым успевающим студентом со дня его основания и любимцем учителей, их гордостью. Луи выучил на слух латинский, древнегреческий, итальянский, испанский и английский языки. В шестнадцать лет получил оплачиваемое место органиста в церкви Сен-Николя де Шан. В 19 лет был принят на должность учителя-репетитора; преподавал географию, алгебру и музыку. Был признанным музыкантом, давал концерты.

> В РОССИИ ПЕРВАЯ КНИГА, НАПЕЧАТАННАЯ ШРИФТОМ БРАЙЛЯ, УВИДЕЛА СВЕТ В 1885 ГОДУ. МАССОВО ОБУЧАТЬ ГРАМОТЕ СЛЕПЫХ ЛЮДЕЙ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ БРАЙЛЯ НАЧАЛИ В 1930-Х ГОДАХ.

Его шесть точек стали идеальным изобретением

Что подтолкнуло Луи Брайля к изобретению? В то время все имеющиеся способы чтения для слепых были основаны на рельефном начертании латинского алфавита. Наиболее из них используемый — метод Гаюи — был бы всем хорош, если бы не оказался столь медленным и трудоемким. Слепому ребенку столько времени нужно было потратить, чтобы прочесть предложение, что, дойдя до конца, он нередко забывал, о чем говорилось в начале. Кроме того, чрезвычайно дорогостоящим делом было печатание таких книг — в Парижском институте, который сам занимался изданием книг по методу Гаюи, было всего четырнадцать драгоценных фолиантов с выпуклыми буквами. Луи Брайль хотел добиться быстрочтения.

В 1821 году, когда Луи было двенадцать, он познакомился с 12-точечным методом капитана Барбье (и, собственно говоря, с самим капитаном Барбье), который для военных нужд (шпионских и солдатских) придумал «письмо в темноте». А именно способ шифровки секретных военных донесений, каковые, как предполагалось, можно было написать и прочесть в полной тьме, в окопе, в засаде — не выдавая огнем своего присутствия.

«Ночное письмо» основывалось на точках, проколах (что Брайлю показалось удачной находкой), но сама по себе система не была продумана. Код из двенадцати точек (два ряда по шесть) был неудобен для осязания и делал запись неоправданно длинной. Так можно было передать координаты противника, но объемный текст не запишешь. Кроме того, метод Барбье был фонетическим, основанным на таблице из 36 звуков и звукосочетаний французского языка, что исключало саму идею правописания.

И тогда Брайль создал свой алфавит. Считается, что удобство его изобретения основывалось на математическом расчете и знании большого количества языков. Шеститочечная система Брайля проста, как просто все, что нельзя изменить, потому что не имеет смысла менять, это своего рода идеальная вещь. Простейшая комбинация, составленная всего лишь из трех пар легко осязаемых точек, расположенных вытянутым четырехугольником, позволяет создавать при перемещении точек 63 знака и изобразить все буквы алфавита, знаки препинания, цифры, математические символы и даже нотные знаки.

Шесть точек легко покрываются подушечкой одного пальца и узнаются, угадываются мгновенно — при одном касании. Это дает возможность беглого чтения (при известном опыте, конечно) — ведь и зрячий человек начинает бегло читать только тогда, когда как бы на лету угадывает читаемое слово.

Простота алфавита сразу понравилась ученикам и тем преподавателям института, которые сами были незрячими. Они обеспечили изобретению горячую и многолетнюю поддержку.

А вот весь основной преподавательский корпус, все зрячие педагоги оказались против. Для них естественна была мысль, что все, что «хорошо видящему, хорошо и для невидящего» — слепому надо просто как следует постараться. Для того чтобы признать удобство алфавита Брайля, тифлопедагоги должны были сами сначала выучить новый алфавит, то есть для них рушились все установки, весь мессианский пафос их трудов: не слепые должны были учиться у зрячего, а зрячие у слепого. Непорядок.

Окончательный вариант шрифта Брайля мир увидел в 1837 году. На повторном рассмотрении изобретения студента настоятели слепые и слабовидящие люди. Именно тогда новый шрифт оценили и признали более удобным, нежели классическая система рельефного воспроизведения латинских букв. Детище слепого мастера немедленно стало эталоном.

Шрифт Брайля в России

В Россию шрифт Брайля пришел во второй половине XIX века. Первым русским незрячим, освоившим эту систему, стал Денис Оболенский, представитель старинного княжеского рода. Разорившись, его отец стал служащим одного из московских ведомств. На своего сына, потерявшего зрение в семилетнем возрасте, он не обращал никакого внимания. Постоянно слыша от матери слова о том, что как только тот подрастет, то отправится жить в монастырь, к 10 годам Денис понял, что в родительском доме он лишний. От монашеской рясы его спас молодой студент-немец Руп, оказавшийся настоящим кладезем сведений о европейских слепых. Он рассказывал Денису и его семье об известном педагоге-слепце Иоганне Кни, о незрячем депутате бельгийского парламента Роденбахе и о слепом короле Георге V, правителе Ганновера, оказавшемся прекрасным конституционным правителем, чем произвел на них большое впечатление. Несмотря на демагогии, разводимые матерью Дениса, отец его, Михаил Оболенский, попросил Рупа дать сыну несколько уроков немецкого языка.

Когда же немцу пришло время возвращаться на родину, Денис не знал, куда деться от горя. Желая утешить мальчика, его состоятельный дядя выделил средства на поездку в Германию. В 1857 году семья Оболенских покинула страну. Они остановились в пансионе, где юный Оболенский познакомился с пожилой англичанкой и двумя ее дочерьми. Покойный сын женщины, как и Денис, был слепым. Специально для мальчика женщина выписала из Парижа доску Брайля и французский букварь, а ее дочери начали обучать подростка письму и чтению на французском, английском и немецком языках.

По прошествии лет, в 1861 году, Оболенский адаптировал алфавит Брайля к родному языку. А в 1881 году в практику ввели окончательный вариант русифицированного алфавита Брайля.

В 1885 году в нашей стране было издано 100 экземпляров книги Анны Адлер «Сборник статей для детского чтения, посвященный слепым детям». К лету 1889 года был выпущен сборник стихотворений А. В. Кольцова. Следующим этапом работы стало издание произведений Гоголя. Все увеличивающийся спрос на «особые» книги сподвиг чиновников открыть в Петербурге типографию брайлевской печати. С января 1898 года в России начал выходить первый журнал для незрячих «Досуг слепых».

В 1936 году в Москве при учебно-педагогическом издательстве начинает свою работу редакция литературы для слепых. В это же время взрослых неграмотных слепых начинают массово обучать грамоте с помощью системы Брайля. В союзных республиках вводится обучение на национальных языках, что приводит к появлению татарского, украинского, грузинского и многих других брайлевских алфавитов.

Сегодня шрифт Брайля используется во всех областях деятельности человека. Он одинаково доступен как ученым, так и простым людям. Благодаря развитию прогресса, электронное оборудование научилось переводить на шрифт Брайля обычное письмо, хотя первоначальный шрифт продолжает использоваться людьми так же активно.

> ШЕСТИТОЧЕЧНАЯ СИСТЕМА БРАЙЛЯ ПОЗВОЛЯЕТ ИЗОБРАЗИТЬ ВСЕ БУКВЫ АЛФАВИТА, ЗНАКИ ПРЕПИНАНИЯ, ЦИФРЫ, МАТЕМАТИЧЕСКИЕ СИМВОЛЫ И ДАЖЕ НОТНЫЕ ЗНАКИ.

Русский алфавит Брайля для слепых

Про деда и внука

Старикам нужно, чтобы их любили

Снег, лед, грязь — вот и вся дорога, месиво сплошное. Весна рано началась! Он шел, чуть прихрамывая, — полноватый мужчина в серой шапке на затылке. На ногах резиновые сапоги, грязные и тяжелые. Неинтересная и безрадостная картина. Серое небо, капает дождь... Картина Саврасова. Только вместо грачей вороны каркают. И угрюмый немолодой человек бредет по грязи. И вдруг раздался детский голос, позвал радостно: «Дедушка! Дедушка!» У дома стоит мальчик лет трех. И смотрит на дедушку, и зовет его, улыбается, светится весь. «Дедушка!» Пожилой мужчина распрямился и тоже засветился, как будто лампочку в нем зажгли. Как изменилось его лицо, как оно засияло любовью! Он выпрямился и зашагал уверенно и быстро. Скорее, скорее! И глаза его стали живыми и яркими.

Это был уже не пожилой неинтересный человек, который куда-то брел по грязной мартовской дороге. Это был любимый и нужный дедушка. Дедушка любимого мальчика. И мужчина подошел к мальчику так быстро, так нежно его обнял, взял на руки, прижал к себе... А мальчик громко и радостно говорил: «Дедушка! Мой дедушка!»

Так нас меняет любовь. Мы становимся собой настоящими, когда любим и когда нас любят, когда зовут нашим правильным именем... Мы преображаемся, излучаем свет. Мы чи-то. Не просто бредем по дороге, — мы идем к тем, кого любим. Ради них и идем...

Анна Кирьянова

Знаете ли вы, что...

РАВНОМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ СОЗДАЕТ ЗДОРОВУЮ СЕМЕЙНУЮ АТМОСФЕРУ. ПРИЧЕМ ОЧЕНЬ ВАЖНО ЗАНИМАТЬСЯ РАБОТОЙ ПО ДОМУ ВСЕМ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ ОДНОВРЕМЕННО.

В одном вы, Анна Семёновна, промахнулись — в том, что в жене сына увидели врага!

Для Анны Семеновны, автора письма «Где я промахнулась?» («Айболит» №1 за 2023 г.).

Вы, Анна Семеновна, не промахнулись в том, что воспитывали единственного сына в любви, окружили его заботой и вниманием. И только вы были в его жизни. Это понятно, вы — мать. Но вот сын вырос, стал мужчиной, встретил женщину, решил с ней создать семью. И это правильно, это закон жизни. И вот здесь, Анна Семеновна, вы промахнулись, потому что в жене сына увидели врага! Ваше письмо дышит враждебными чувствами. Но она не враг! Не ревнуйте! Постарайтесь понять, смириться, что сын все-таки вырос. Выбрал себе достойную спутницу жизни и не насильно пошел с ней в загс. Так? Конечно так. Теперь у них замечательная дочь.

Одна женщина в газете «Айболит» (не помню, в каком номере) писала, что у нее три снохи, так как сын три раза был женат. И со всеми невестками она общается, дружит, они ее навещают, когда болеет. А на вопрос, почему и как же так, женщина ответила, что всех троих она любит как дочерей. И бывшие невестки платят тем же. Низкий ей поклон за это! И вам, Анна Семеновна, желаю полюбить и принять сноху как дочь и обнимать ее так же, как и сына. Тогда невестка ничего не скажет про телячьи нежности. Вы — мать, и умом должны понять, что у вас теперь двое детей, и отбросить свою глупую ревность. А сноха тоже почувствует ваше доброе к ней отношение. И, поверьте, будет рада, что у нее появилась любящая свекровь-мама! И сын будет счастлив видеть и жену, и маму счастливыми! Любви вам и мудрости!

И. В. Ломакина, Тамбовская обл.

Стресс на работе?

Доктор розовое масло

Иранские ученые утверждают, что ароматерапия розовым маслом отлично подходит для избавления от стресса.

К такому выводу они пришли после проведенного эксперимента. Исследователи наблюдали за 118 медиками, разделенными на 2 группы. Первые прикрепляли к рубашке пузырек с розовым маслом. Второй группе давали плацебо — кунжутное масло. Медсестры носили пузырьки с маслом по 2 часа каждый день в течение четырех недель. Добровольцы заполнили анкету об уровне стресса в первый день испытания, а затем через две и четыре недели. Результаты показали, что через месяц у тех, кто вдыхал аромат розы, показатель стресса упал в среднем на 13%: с 85 до 74. У участников эксперимента, вдыхавших кунжутное масло, уровень стресса снизился с 88 до 86 (всего на 2%). Такой эффект объясняется тем, что при вдыхании эфирные масла стимулируют обонятельный нерв, регулирующий восприятие запахов. Он связан с лимбической системой — частью мозга, отвечающей за обработку эмоциональных реакций.

ЧТОБЫ ВЗБОДРИТЬСЯ, СМАЖЬТЕ ЭФИРНЫМ МАСЛОМ РОЗМАРИНА ВИСКИ ИЛИ ЗАПЯСТЬЯ.

ЛАПША

из писем читателей

С тех пор, как я выучил азбуку Морзе, не могу уснуть в дождь. Например, вчера я услышал, что дождь позвал меня выпить. Причем трижды по имени.

Виктор, Пермь

***

Я пять лет учила русский язык в университете на специальности «учитель русского языка и литературы» и могу ответственно заявить, что я его не знаю.

Елена, Краснодарский край

***

Тискаю на диване кота. Муж говорит: «Он тебе царапает, ковер разлохматил, по ночам гремит, за игрушкой гоняется — и он лапочка! А я как что — так сразу скотина».

Мария, Тульская обл.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Разрешите себе ошибаться

Ваш брак оказался неудачным, вы не смогли сдать экзамен, провалили собеседование, оказались в неловкой ситуации? Не корите себя за ошибки! У вас есть право ошибаться.

Никаких «подумаешь, подвела»

Гораздо важнее самой совершенной ошибки то, как мы исправляем ее. Конечно, можно сделать вид, что ничего не случилось, успокоить себя фразами «не велика потеря», «подумаешь, подвела». В конкретном моменте они могут принести бонусы, но для жизни это проигрышная стратегия, которая в итоге приведет к краху. Например, вы подвели коллегу, не уложились в сроки. Можно сказать: «Что такого?» А можно признать собственную неправоту, извиниться и предложить решение: «Сорвала сроки, значит, лягу попозже, но утром отдам нужный документ». Так вы выбираете стратегию «Я учусь, я живой», предпочитая ее тщедушному «Так вышло».

Перестаньте переживать случившееся

Как же мы любим после любой, даже самой маленькой оплошности, клевать себя, обвинять, уникать. Вместо того, чтобы положить конец страданиям, люди часто вновь и вновь переживают случившееся. В итоге ситуация, которая не стоит выеденного яйца, превращается в трагедию с большой буквы. Сильные переживания могут легко привести к реальному заболеванию.

Поймите, что вы уже совершили ошибку, и примите этот факт. Ни в коем случае не третируйте себя за то, что уже сделали. Лучший подход: «Я анализирую произошедшее, делаю выводы, учусь и научаюсь».

Больше я так не ошибусь!

Хорошо, когда мы анализируем то, что с нами происходит, к чему приводят наши решения. Но многие люди склонны утрировать итоги анализа, превращать их в один большой страх. Именно так женщина, разочаровавшаяся в мужчине, закрывает свое сердце и не ищет больше любви, отношений, поставив крест на личной жизни. Она мучается: «Я ему открылась, я все для него делала, а он меня бросил, больше такой ошибки я не совершу»

Страхи не помогают справиться с проблемой, а лишь усугубляют ее. Лучше действовать по-другому. Первый шаг — я понимаю, почему так поступила, я честна с собой. Второй — я знаю, что хочу на самом деле. Третий — я осознаю, что решение есть всегда. И, наконец, четвертый — я хочу идти дальше и буду искать другие пути решения волнующего меня вопроса.

Что теперь люди скажут?

Когда мы ошибаемся, тут же начинает казаться, что все если не тыкают в нас пальцем, то, конечно же, обсуждают за спиной. Вот если бы речь шла о каком-то совершенном нами подвиге — совсем другое дело. Вы бы удивлялись, причем искренне, что о нем все говорят вслух, стеснялись и пытались уничижать собственную заслугу: «Да ничего я и не сделал, ну подумаешь...» Но стоит запнуться — и кажется, что весь мир это видел.

На самом деле окружающим не до вас. У каждого своя жизнь. Пожурите себя за промах или похвалите за успех. Переключитесь с мысли о других людях на мысли о себе. Скажите: «Я принимаю ответственность не только за свои поступки и решения, но и за мысли и психологическое состояние сегодня».

О. В. Мишина, психолог

Умные мысли

■ ЕСЛИ ЧАСТО ОТКАЗЫВАТЬ СЕБЕ В ПРИЯТНОМ, МОЖНО ПОТЕРЯТЬ ВКУС К ЖИЗНИ.

■ СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК ПРИТЯГИВАЕТ ВСЕХ, КОГО НЕ ОГОРЧАЕТ ЕГО СЧАСТЬЕ.

■ НАЙДИТЕ ПОКОЙ В СВОЕЙ ДУШЕ, ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ВАС САМО НАЙДЕТ.

■ ЛЮБАЯ ОШИБКА В ПРОШЛОМ ПРОСТИТЕЛЬНА, ЕСЛИ В НАСТОЯЩЕМ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ВСЕ, ЧТОБЫ ЕЕ НЕ ПОВТОРЯТЬ.

Как надо себя вести, чтобы на тебя не бросились собаки

Студенткой я как-то поехала на каникулы домой. В наш поселок автобус не заходил, и нужно было идти пешком километров шесть. Было очень раннее утро. Вокруг темнота, только видны лужи на дороге, рядом — пахота, и, если свернешь, окажешься по колено в грязи. Когда подошла к чабанской бригаде, уже совсем рассвело. Вдруг прямо ко мне выскочили четыре больших пса. Еще раньше меня учил брат, как надо себя вести, если к тебе бросаются собаки. К маленьким наклониться, будто поднимаешь камень, а перед большими нужно остановиться и разговаривать с ними. Я остановилась и стала мирно объяснять животным, что перед ними не вор и не враг. Вскоре появился чабан, свистнул, и собаки убежали. Так мне и пригодился урок брата.

Зоя Николаевна, Ставропольский край

Вы просили — рассказать

Возраст потерь

КАК ПОМОЧЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ПОТЕРЯЛ СУПРУГА.

Самое сложное испытание

Старость ассоциируется с утратами и потерями. С возрастом ухудшается здоровье, становится все труднее двигаться, уходят из жизни близкие друзья и родные, приходит одиночество. У молодых людей есть запас времени и надежда улучшить свою жизнь. У пожилых такой перспективы нет. Это приводит к подавленному настроению, тревожности и депрессиям.

Одним из самых сильных потрясений, которое переживают многие пожилые люди, является потеря супруга. По шкале стресса, разработанной психиатрами Т. Холмсом и Р. Реем, смерть мужа или жены является самым сложным испытанием в жизни человека. Она занимает первое место в шкале и оценивается в максимальные 100 баллов. С супругом человек ассоциирует свою повседневную жизнь, делит радости и невзгоды. В пожилом возрасте люди особенно уязвимы, а потеря спутника жизни, с которым прожито 40, 50, а то и больше лет, становится невосполнимой утратой.

Шок, тоска, нормальная жизнь

Процесс переживания потери, смерти близких людей называется скорбью. Психологи делят это состояние на три стадии. Первая стадия — шок и отказ верить в то, что близкий человек умер. Она сопровождается плачем и сильным дистрессом (отрицательный стресс). Вторая стадия начинается с острой тоски по умершему, мысли о нем не дают покоя. На третьей стадии человек возвращается к нормальной жизни.

Время острого проживания горя и тоски у пожилых людей длится гораздо дольше, чем у молодых. Часто они вообще никогда не заканчиваются. Человек живет воспоминаниями и черпает в них ресурс и поддержку на протяжении оставшихся лет. На переписывание и изменение своей жизни уже нет ни времени, ни сил, ни желания. Для немолодого человека потеря жены или мужа является также напоминанием о собственном возрасте, появляются мысли о своей смерти.

Как себя вести родным

* Каждый человек переживает утрату по-своему, нет правильных или неправильных проявлений скорби. Пожилые люди в период острого горя могут быть эгоистичными, резкими, даже грубыми. Постарайтесь не реагировать, это нужно пережить.

* Не избегайте разговоров об умершем. Дайте понять скорбящему человеку, что вы всегда готовы его выслушать. Дайте ему выговориться, если он этого хочет.

* Не стоит говорить такие фразы, как «не плачь», «держись», «все пройдет»... Для человека в горе это означает обесценивание его переживаний. Эмоции скорби нужно пережить и «отплакать».

* Кому-то станет легче, если подержать его за руку, обнять, погладить.

* В любой семье есть распределение обязанностей — кто-то отвечает за оплату коммунальных услуг, кто-то готовит и убирает в доме... Потеря супруга нарушает этот уклад. Пожилому человеку нужно научиться в одиночку справляться с непривычными задачами. Предложите помощь.

* Не стоит убирать, отдавать или выбрасывать вещи умершего супруга, если пожилой человек сам не предложит. Всему свое время.

Старики часто привязаны к вещам и воспоминаниям, связанным с ними.

* Не стоит настаивать на переезде оставшегося супруга, если он этого не хочет, забирать его к себе. Переезд для старика — это огромный стресс. Если он сам себя обслуживает, лучше пусть живет в своем доме в привычной обстановке.

* Если человек долго не выходит из фазы острого горя, постоянно плачет, плохо спит, ест, нужно обратиться к врачу. Кроме консультации психолога, может понадобиться помощь психиатра и медикаментозное лечение. Если пожилой человек отказывается, ваша задача убедить его, что это нормально и не стыдно.

* После острой фазы проводите больше времени с овдовевшим человеком. Приглашайте его на прогулки, привозите внуков, зовите на семейные обеды, чаще звоните...

* Предложите какие-то новые занятия, которые отвлекут от грустных мыслей. Это могут быть специальные кружки для пожилых людей, походы в театр, музей... Найдите то, что увлечет вашего родственника.

* Многие пожилые люди после ухода супруга начинают задумываться о собственной смерти. Они заводят разговоры об этом с родными, высказывают свои пожелания о похоронах и захоронении. Наша естественная реакция — это непринятие и нежелание говорить на такие темы. Постарайтесь понять, что старику этот разговор может быть нужен и важен, и не избегайте его.

P. S. В Новом Завете есть замечательные слова о том, что разделенная радость — это двойная радость, а разделенное горе — это полгоря. Если скорбящий человек открывает душу другим, ему легче пережить утрату.

Н. О. Рябинина, семейный психолог

МНОГИЕ ПОЖИЛЫЕ ПОСЛЕ УХОДА СУПРУГА НАЧИНАЮТ ЗАДУМЫВАТЬСЯ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ, ЗАВОДЯТ РАЗГОВОРЫ ОБ ЭТОМ. НЕ УХОДИТЕ ОТ НИХ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, ЧТО СТАРИКУ ЭТОТ РАЗГОВОР МОЖЕТ БЫТЬ НУЖЕН И ВАЖЕН.

Не будешь любить ты — будут любить другие

Айболит

Конец марта. Отдыхаю на берегу Черного моря. Купаться холодно. От безделья дышу морским воздухом и наблюдаю за голубями. Обычно голубь крупнее голубки, и он «уговаривает» ее. А тут наоборот: крупный рыжий голубь клюет сухую корку хлеба, а голубка ходит вокруг него: за клюв ухватит и тянет к земле. Продолжалось это минут пять. И вдруг с неба свалился другой самец, приземлился около них и сразу на голубку. Секунда — и взлетел ввысь. Голубка за ним. А рыжий невозмутимо продолжает долбить сухую корку. Все как у людей: не будешь любить ты — будут любить другие.

Геннадий Т., Ростов-на-Дону

Заглянула в будку — а там идиллия...

Айболит

Была у нас овчарка по кличке Жулька. Очень умная, делала все, что ей говорили. Как-то я вышла на улицу поздно вечером (была зима, выпал снег, дул ветер), смотрю — Жулька стоит на улице вся в снегу. Спрашиваю: «Жуля, ты почему на улице?» Она заглянула в будку и отвернулась. Думаю: может, снега намело? Говорю: «Ну заходи в будку!» Жулька опять заглянула туда и отвернулась. Я посветила фонариком и увидела такую картину: кот Степан растянулся на соломе и спит. Я возмутилась: «Ну, Степка, ты как та лиса — попросилась погреться да и выгнала зайца. А ну выходи!» Кот нехотя встал, потянулся и вышел, а Жулька сразу зашла в будку. В другой раз заглянула в будку, а там идиллия: лежит Жулька, рядом пригрелся Степка, положив лапу на собаку, и оба спят. Вот такие они у нас умные.

Н. Стребкова, пос. Новая Лада, Тамбовская обл.

Обсудим?

Супруг остался без работы, а я даже рада...

Теперь я добытчик, а он у меня по струнке ходить будет.

Когда мы начинали жить вместе, решили, что главным распорядителем семейного бюджета будет муж. На тот момент я сидела в декрете, а он обеспечивал семью. И все бы ничего, вот только денег на продукты и прочее супруг выдавал столько, сколько считал нужным. Естественно, о каких-то излишествах не могло быть и речи. Чтобы уговорить мужа на покупку нового платья или, простите, белья, мне приходилось пройти все круги ада. Но в прошлом году ситуация кардинально изменилась — благоверного моего сократили, так как предприятие закрылось. А я совершенно случайно нашла себе высокооплачиваемую работу рядом с домом. И стала добытчиком в семье.

Теперь живем совершенно иначе — муж сидит с детьми, а я приношу в семью деньги. И теперь не обязана ни перед кем отчитываться о тратах. Да и мужа как подменили — вежливым стал, внимательным, звонит в конце рабочего дня, интересуется, как прошел день. И непременно просит принести к ужину пару бутылочек пива и сигареты. Иногда я благосклонна и покупаю ему «приятности», а могу и не купить... И поделом, пусть теперь посмотрит, как я эти годы жила. Мама ругается, говорит, что нельзя так себя вести и мне еще все аукнется. Хочу поинтересоваться у читателей «Айболита»: разве женщина не имеет права диктовать свои условия, если является главным добытчиком в семье?

Наталья, Смоленск

Откровения — Из почты «Айболита»

Намечтали себе девочку!

Теперь домой ноги не идут: жена невыспавшаяся, злая. Девочки орут, писаются одна за другой. Иногда мысль закрадывается, что лучше бы их и не было...

У родителей я был единственным ребенком. В детстве мечтал о братике или сестричке, но мама с папой так и не сподобились...

Женившись, я сразу сказал супруге, что хочу двоих детей. Финансовые возможности и трехкомнатная квартира позволяли их поднять. Рождение первенца Илюши три дня отмечали. Я от кроватки не отходил и не знал, что бы еще такое для малыша сделать. Со вторым ребенком повременили, а потом ничего не получалось.

Долго ждали нашу девочку, наконец тест на беременность показал две красные полоски. На УЗИ пошли с женой вместе. Врач долго хмурила бровь: «Трудно понять, но вроде у вас двойня». Мы даже опешили: вот так намечтали себе девочку! Дома смеялись, я прикидывал, что надо расширять жилье, идти к начальству и просить повышения — многодетным отцом буду! Не зря волновался — на следующем осмотре нас еще сильнее обрадовали: «Тройня у вас!»

Когда вышли из кабинета, я, чтобы жена не видела, заперся в туалете и расплакался. Куда мне такая орава?! Не готов я положить жизнь на детей, сам еще не пожил, мир не увидел, а теперь понимал — пахать, пахать и пахать на семью без просвета: няня, памперсы, потом детсад, школа, институт... Сейчас все денег стоит, а нищету плодить зачем, если можешь только двоим, ну троим со скрипом путевку в жизнь дать. Юля тоже не сказать чтоб обрадовалась. Нагрузка на ее плечи такая, что...

Но ничего не поделаешь. Через четыре месяца стал отцом трех дочек! Теперь домой ноги не идут: жена все время невыспавшаяся, злая. Девочки круглые сутки орут, писаются одна за другой, кормить их постоянно нужно. Иногда мысль страшная закрадывается, что лучше бы их и не было. Если бы можно было вернуть все назад, презервативы бы не снимал! Сын есть — и хорошо. Хочется убежать куда-нибудь и никогда не видеть недовольного лица жены и красных от крика личиков дочек. Отдать бы их куда, хоть на время, чтобы отдохнуть. Знаю, мой это крест, но нести его совсем не готов. Смотрю на бездетных... Их бы ко мне в семью на экскурсию, думаю, многие бы еще десять раз подумали, рожать или не рожать.

О. К., Московская обл.

Совсем не важно, сколько вам лет, если есть уважение, понимание, любовь, наконец...

Для Ольги Н. из Орловской обл., автора письма «Как я на старости лет замуж сходила» («Айболит» №13 за 2022 г.).

Ольга, вы пишете, как нашли человека, привели его в свой дом — и началось... Носки не там («Я брезговала их в руки взять»), полки перепутал — какой кошмар! Пасту не так выдавливает... Бесило все... Заканчивается письмо вопросом: где тот возрастной рубеж? Да его нет, просто нет, уважаемая! Есть уважение, взаимопонимание, одинаковое мировоззрение, любовь, наконец! И совсем не важно, сколько вам лет. Это просто есть или нет.

Я вовсе не хочу, Ольга, обидеть вас. Но все ваше письмо пронизано негодованием, эгоизмом: «Прискакала дочка с мужем и младенцем», «Я привыкла», «Он пришел на все готовое...». Вы далеко не девочка, можно было заранее все взвесить и обдумать, но, видимо, не хотелось упускать шанс. Я не защищаю этого человека, не ругаю вас — у меня на это нет права. Просто высказываю свое мнение. Когда люди молоды, им море по колено. В зрелом возрасте уже совсем другое видение мира. Это просто не ваш человек. На мой взгляд, первое, что притягивает, — это духовный мир человека, его отношение к вам, ко всему окружающему, забота, понимание. Когда просто можно положить голову ему на плечо, молчать и знать, что он все чувствует, слышит, понимает. Когда можно разделить свою боль и радость, доверить самое сокровенное. Тогда, поверьте мне, вам не противно будет стирать ему носки. С нетерпением будете ждать его возвращения домой, слушать, слышать и принимать таким, какой он есть. И дочь его встретите пирогами и с добрым сердцем — а кому еще, как не вам, это делать? Конечно, люди разные, есть и корыстные. А может, он и не хотел посягать на вашу квартиру.

В общем, я думаю, дело не в мужчинах и их детях, дело в нас самих. Сможем ли мы проявить чуткость, понимание, доброту? Сможем ли расположить человека, чтобы ему с нами было хорошо? И, конечно, понять, способен ли он ответить тем же?

Галина, Ставрополь

Дружу с его любовницей

Ситуация

На тринадцатом году замужества неожиданно выяснила, что у супруга есть любовница...

Это обнаружилось совершенно случайно — я привыкла доверять своему мужчине. Но мир не без «добрых людей», и нашлись желающие донести до меня эту информацию. Сперва хотела как следует проучить «воровку», думала над изощренными вариантами мести, даже были мысли устроить небольшую взбучку, с рукоприкладством, само собой. Узнала ее адрес и, выбрав удобный момент, заявилась в гости с горячим намерением устроить скандал.

Ира встретила меня совершенно спокойно, что несколько остудило мой пыл. Пригласила в дом и предложила без лишних эмоций обсудить сложившуюся ситуацию. Оказалось, что ее муж несколько лет назад погиб на стройке, детей нет, родители умерли и она совершенно одна. Единственная радость — собака, и с некоторых пор мой супруг, редкие встречи с которым для нее как глоток свежего воздуха. Мы проболтали около двух часов, и я не заметила, как вся агрессия куда-то улетучилась. Более того, расстались почти как приятельницы и договорились продолжать общение. Я взяла с Ирины слово, что она больше не будет спать с моим мужем и не скажет ему о моем визите.

Со временем это даже превратилось в какую-то игру — мы как две заговорщицы встречаемся, пока муж на работе, пьем чай с пирожными и обсуждаем его поведение. А вы как считаете, дружить с любовницей мужа — это нормально или напоминает какое-то извращение?

Анна, Тамбовская обл.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО МУЖЧИНЫ ИЗМЕНЯЮТ ГОРАЗДО ЧАЩЕ, ХОТЯ ПО СТАТИСТИКЕ ХОДЯТ НАЛЕВО ПРИМЕРНО 59% МУЖЧИН И 41% ЖЕНЩИН, СОСТОЯЩИХ В ДОЛГОСРОЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.

Стихи наших читателей

А нужно просто топнуть ножкой...

В кармане запах карамели.
Погода стылая порой.
Качает ветер карусели
И загоняет всех домой.
И небо тучами пугает,
А ты стоишь в слезах одна —
Красивая и молодая,
В своих решениях вольна.
Тебя обидели немножко?
Тебе опять не повезло?
А нужно просто топнуть ножкой,
Вернуться к маме под крыло.

Без обиды

Без обиды на жизнь
Я живу много лет,
Прохожу этажи
И встречаю рассвет.
Без обиды на жизнь
Просто легче чуть-чуть
И судьбой дорожить,
И пройти этот путь.
Без обиды на жизнь,
В сердце память храня,
Отпуская, скажи,
Что прощаешь меня.

Нежеланная

На деревьях кроны... кроны...
А над ними высота,
Где царит и светит солнце.
Солнце — это доброта.
В мире красок, мире света
Очень хочется всплакнуть.
Как ты смог своим ответом
Целый мир перечеркнуть?

Любовь и море

Белогривые волны стадами неслись.
Я любовью своей дорожила.
В ней была глубина
и небесная высь —
Вертикальная вольная сила.
Закрутив и подняв воду бешеный смерч
И помчался нежданно навстречу.
Как большую любовь в непогоду сберечь,
Если та уподобилась смерчу?
Эти чувства свои постараюсь сдержать.
Показалось, они не плохие.
Стали небу под стать, стали морю под стать,
Как похожи они на стихию...

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

О браке

■ НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ СПОСОБЕН ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ, ПОКА НЕ ПРОЖИВЕТ В БРАКЕ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА.

■ ПОВТОРНЫЙ БРАК — ТРИУМФ НАДЕЖДЫ НАД ОПЫТОМ.

■ ЖЕНЯТСЯ НА НАДЕЖДАХ, ВЫХОДЯТ ЗАМУЖ ЗА ОБЕЩАНИЯ.

Для умных жён — *Авторитеты дают советы*

Переделывать мужа — плохая затея

В любой семье между мужем и женой рано или поздно возникает недопонимание. Как избежать хотя бы самых типичных ошибок во взаимоотношениях, рассказывает семейный психолог Н. П. Байрамукова.

— Выйдя замуж, некоторые женщины, засучив рукава, трудятся над устранением недостатков мужа...

— Некоторые? Большинство, особенно в первом браке! Но это неправильно. В первую очередь женщина должна трудиться над тем, чтобы подстроиться под мужчину, если, конечно, хочет быть счастлива. Ей стоит быть гибкой! Тогда мужчина почувствует свою значимость, свою ответственность и также пойдет навстречу.

— Мужчины часто жалуются на сварливых жен...

— Что можно посоветовать таким женщинам? Когда возникает очередной позыв браниться, займитесь дыхательной гимнастикой. Сварливым надо петь, заниматься плаванием, физически нагружать себя. Иначе муж будет уходить из дома. Куда угодно. Либо станет алкоголиком или игроком.

— Можно ли жить с мужем-скупердяем, который считает копейки, просит записывать расходы?

— Учет расходов — это необходимо. Тогда есть возможность накопить деньги на ее шубу, или на драгоценности, или на поездку за границу. Не надо считать такого мужа жадным — надо обратить это его качество в плюс.

— Ситуация — к вечеру муж навострил лыжи к приятелю — пивка попить. Как быть?

— Можно предложить: «Пойдем вместе?!»

— Он ответит: «Мужская компания!»

— А вы скажите: «Я так тебя люблю, что готова и в мужской компании посидеть!» Здесь главное — быть рядом с мужем. Его вечернее «пивко» может привести к изменам и даже разводу.

— Если муж остался без работы? И вот месяц дома сидит, второй, третий...

— Он дома потому, что знает — его всегда накормят! Попробуйте заявить, что денег вообще нет — ни на что, даже на еду. Голод не тетка — голод его поднимет!

Цифры и факты

Самый счастливый — третий год брака, самый тяжелый — пятый.

— Сейчас модны гражданские браки. Барышни ломают голову: «Когда же он сделает предложение?»

— Спросите себя: почему не делает? Если вы допускаете такой брак, мужчина это чувствует на подсознательном уровне. И его такая ситуация всегда будет устраивать, ибо он — существо полигамное! Но если мужчина поймет, что может вас потерять, что вы можете уйти к другому (а он не хочет этого), тогда сделает предложение.

— Женщины жалуются, что мужчины не хотят ухаживать. Кафе или ресторан, а потом сразу: «Ко мне или к тебе?»

— Да, таково состояние нашего общества. Ценности смещены. Но, знаете, сейчас уже появляется поколение, которое начинает ценить реальные чувства, понимая, что физиология все-таки вторична.

Пригрозили увести с собой, но так и не пришли...

Однажды в субботу жена затеяла большую готовку и четыре раза гоняла меня в магазин за продуктами: то одно ей надо, то другое. Хорошо, что магазин в ста метрах от дома. Первый раз сходил без приключений. Во второй — встретились две молодые женщины, лет по 35. Посмотрели друг на друга и разошлись. Уже после полудня, когда в четвертый раз пошел в магазин, встретил на том же месте тех же женщин — веселые, явно поддатые. Поравнявшись со мной, преградили дорогу и сказали: «Если вы сегодня еще раз нам встретитесь, мы вас уведем одного на двоих». На что я спросил: «А что я буду делать с вами двумя?» Они захохотали: «А это не ваши проблемы. Мы знаем, что мы будем делать». Посмеялись и ушли. Вернувшись домой, через какое-то время я вышел на улицу, простоял целый час, но женщины не появились. Не повезло...

Геннадий Т., Ростов-на-Дону

Мнение психолога

«Бабочки в животе» — это не всегда про любовь...

ВСЕ ВЛЮБЛЕННЫЕ КОГДА-ТО ИСПЫТЫВАЛИ ЭТО ЩЕКОЧУЩЕЕ ЧУВСТВО. НО «БАБОЧКИ» МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ОТ ЛЮБВИ И СЧАСТЬЯ.

За «бабочек» отвечают гормоны

Если мы слышим про «бабочек в животе», сразу возникает мысль, что это про любовь. Скорее, даже про влюбленность — когда вдруг просыпается интерес к другому человеку, но мы пока не уверены в его взаимном отклике или отношения только начались. Биологи, химики, медики, психологи, а до них философы стремились объяснить этот феномен. Сегодня известно уже гораздо больше, чем во времена Платона и Сократа.

Биологи говорят, что включается инстинкт, и, возможно, «бабочки» — это сексуальное влечение, которое мы принимаем за влюбленность. Химики раскладывают этот феномен на взаимодействие химических веществ в организме. Эндокринологи точно установили, что за «бабочек» отвечает эндорфин, за желание целоваться — окситоцин (он же является гормоном влечения, доверия, влюбленности, объятий).

Состояние влюбленности не может длиться вечно. По мнению физиологов и сексологов, не больше 2-3 лет.

Нейроспециалисты считают, что нейрогормон дофамин вызывает положительные эмоции. Адреналин обеспечивает всплеск эмоций и мурашки по коже, когда человек видит объект своего обожания.

Влюбленность вызывает стресс?

Позиция психологов по поводу «бабочек» такова: во время влюбленности организм испытывает стресс. Он чаще положительный, поскольку вызывает положительные эмоции, радость, вдохновение и восторг. Человеку необходимы такие эмоции. Они делают нас живыми, чувствующими. Влюбленность дает ощущение настоящей жизни, интерес к другому, трепетное ожидание взаимности. Благодаря чувству влюбленности человечество обретает гениальные творения — в музыке, поэзии, живописи... Все самые лучшие шедевры написаны о любви и часто в состоянии любви или влюбленности.

Тревожность — это не любовь

Но есть и риски от «бабочек в животе». Состояние влюбленности не может длиться вечно. По мнению физиологов и сексологов, не больше 2-3 лет. Отсюда миф, что любовь живет 3 года. Потом «бабочки в животе» переходят в другое состояние: или все завершается, или пара становится стабильной, и любовь обретает более устойчивый статус. Если «бабочки в животе» остаются дольше, нужно обратить на это внимание. За таким состоянием может прятаться нестабильность отношений, отсутствие уверенности в избраннике. Возможно, есть страх потерять любимого человека. Отсюда — зависимое поведение, которое рождает постоянное беспокойство, что избранник может уйти.

Известный психолог Михаил Лабковский, например, считает, что если вам с любимым человеком хорошо и комфортно и нет никаких «бабочек» — значит, вы... здоровы! Дело в том, что люди зачастую принимают симптомы тревожности за любовь. Ведь они и правда бывают похожи на признаки влюбленности! Но есть одно важное отличие. У влюбленного человека действительно бурлят гормоны, он находится в гипоманиакальном состоянии — однако ему при этом хорошо. Могут быть признаки приятного волнения — как перед поездкой или праздником. Но точно не ужас и кромешный страх с ватными ногами.

Если человеку страшно, значит, его психика посылает сигнал: аккуратно, опасность! К сожалению, в нашей культуре принято воспринимать невротические отношения как невероятную любовь. Тогда как здоровые отношения — это когда вам хорошо, когда вы знаете, что к вам чувствует партнер. Все остальное — любовная зависимость.

С. П. Кудрявцева, психолог

Знаете ли вы, что...

Несчастливый брак — лучше для здоровья, чем одиночество или развод. Доказано, что люди, которые живут с супругом, реже имеют высокий уровень сахара в крови независимо от того, насколько гармоничны их отношения. Эксперты считают, что пары влияют на поведение друг друга, например, на рацион. А также имеют более высокий общий доход, а значит, и более здоровое питание.

Такими только словами я себя не обзываю: грешница, тварь последняя...

С Лизой мы дружили с пеленок. После школы наши пути разошлись. Подружка забеременела. Все ее уговаривали не ломать жизнь и сделать аборт. Она плакала, кричала: «Это грех! Не убью малыша!» Отец ребенка на ней женился. Пока я училась в институте, подруга моя родила троих! Лиза не предохранялась, потому что это тоже грех. Ее муж, она сама рассказывала, высчитывал безопасные дни, прибегал к другим уловкам, но, видно, был еще тот... Только глянешь на него — залетишь. Еще через три года Лиза произвела на свет пятого ребенка.

Как-то вечером Валера заглянул ко мне. Выпил чаю и расплакался: «Устал я. Люблю своих ребят, да куда столько?!» Я подсела к нему поближе, обняла. Сама не знаю, как так получилось. Очнулась в его объятиях. Я потом всю ночь не сомкнула глаз. Меня трясло от содеянного. Какими только словами я себя не обзывала: грешница, тварь последняя...

Валера снова пришел ко мне, я приняла. Лиза продолжала рожать, а мы за ее спиной продолжали предаваться греху. Мне хотелось прийти к моей подруге, упасть ей в ноги, во всем признаться и покаяться. Но кому от этого станет легче? Это разрушит дружбу, семью. Валера как почувствовал, сказал мне: «Ты семью нашу спасаешь. Я с Лизой, потому что ты есть у меня».

Вот так я все еще и спасаю — ее, его и себя. И каждый день мысленно прошу прощения у подруги.

А. Г., Чебоксары

Приметы

- ВЛЮБЛЕННЫХ, КОТОРЫЕ НА СВИДАНИИ ПОПАДУТ ПОД ПРОЛИВНОЙ ДОЖДЬ, ЖДЕТ ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ СОВМЕСТНАЯ ЖИЗНЬ.
- ЦЕЛОВАТЬСЯ НА СТУПЕНЬКАХ — К СКОРОМУ РАЗРЫВУ ОТНОШЕНИЙ.
- ЕСЛИ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ ПРИШЛОСЬ НА НОВОЛУНИЕ, ОТНОШЕНИЯ БУДУТ ДОЛГИМИ.
- ПОДРУГАМ НЕ СТОИТ СМОТРЕТЬ В ОДНО ЗЕРКАЛО, ИНАЧЕ ОНИ СТАНУТ СОПЕРНИЦАМИ. И ДАВАТЬ СВОЕ ЗЕРКАЛЬЦЕ НЕЛЬЗЯ НИКОМУ.

Такая история *Из почты «Айболита»*

О женском счастье

В отличном настроении, подшофе, Оксана вернулась с девичника. Дома муж. Тоже времени даром не терял. Боролся с зеленым змием до полной победы. Победил! Змий, конечно! И теперь, уронив голову на стол, муж выводил во сне замысловатые рулады.

Оксана, уперев руки в боки, обходит поле битвы, то бишь стол с жертвой жаркого поединка в виде спящего мужа, и глубокомысленно изрекает:

— Говорила я тебе! Не пей, Илюшенька, из бутылочки — козленочком станешь. А ты не слушаешься, козел безрогий! А безропий ли? — женщина проводит рукой по голове мужа. — Вроде греха не было! А мог бы случиться! Верхин геркулес вон как смотрел...

По взаимному уговору раз в 3 месяца Оксана получала увольнительную, чтобы расслабиться в кругу приятельниц. Подруги посещали кафе, ресторан, дискотеку...

У Ильи были такие же права, только пользовался он ими чаще. Ездил на рыбалку, играл в бильярд или преферанс, ходил по злачным местам и, конечно, в баню. Естественно, только в компании мужчин.

Безуспешно потеребив мужа на предмет приведения в чувство, Оксана сменила наряд на ситцевый халатик и приступила к уборке. Собрав на разнос ворох грязной посуды, направилась к мойке и тут увидела рюмку с четкими следами губной помады на краях. Даже руки дрогнули, и что-то упало с разноса и разбилось с тревожным звоном. Но кто же обратит внимание на такую мелочь, если в доме была чужая женщина. Теперь нужен допрос с пристрастием. Оксана возвращается к мужу и начинает теребить его. Бесполезно! Тогда набирает стакан воды и брызгает прямо в лицо. Илья поднимает голову:

— Ты че, мать! Брызгаешься?

— Так ты же у нас знойный мужчина, остудить малость требуется.

— Да, я горячий, — соглашается мужчина и тянется рукой к жене, чтобы доказать свой пылкий нрав, но та руку отводит в сторону.

— А то могу и кипяточком окропить, может, быстрее вспомнишь, откуда помада.

— Какая помада?

— Та, что на рюмке, — женщина сует улику в лицо обвиняемому, а тот сонно таращится на нее.

— Так это ж ты, перед тем как уходить, для тонуса рюмашку приняла, а ополоснуть не успела — приятельницы позвонили.

У Оксаны даже ноги подкосились от такой радостной информации, благо стул на месте оказался:

— Ой! И впрямь! А я уже не поймы что придумала. А ты, козелик мой, уже проснулся, — женщина нежно обняла мужа и поцеловала в небритую щеку. — Пойдем бай-бай в постельку... на бочок.

Сама устраивается рядом и, прижавшись к горячему телу, засыпает тревожным сном. Конечно, личная свобода — это здорово. Только «женское счастье — был бы милый рядом»... Так даже в песне поется.

В. П. Пожидаева, Курск

Актуально

Расивели весной... прыщи

Почему весной обостряются кожные проблемы? Что нужно делать, чтобы прыщи не появлялись? Рассказывает врач-дерматолог Т. А. Малевская.

— То, что состояние проблемной кожи с появлением весеннего солнца ухудшается, просто совпадение или реальный факт?

— Весеннее обострение акне — не миф. Многие обладательницы жирной кожи с приходом тепла замечают появление высыпаний на коже. Это связано с адаптацией к более активному солнечному излучению и повышению температуры воздуха. Поверхностный слой кожи утолщается, сальные железы начинают работать активнее. При этом потеря влаги усиливается, что приводит к обезвоживанию.

Кроме того, смена погоды может вызвать повышение в крови уровня гормонов, которые опять же стимулируют активность сальных желез. Одновременно снижается иммунная защита кожи. Все вместе это и приводит к появлению воспалений.

> Самым важным витамином для кожи является витамин А. Он корректирует работу сальных желез и выработку гормонов.

— Нужно ли кому-то менять рацион или принимать специальные витамины?

— Доказано, что один из пусковых моментов возникновения акне — несбалансированное питание. В частности, увлечение калорийными продуктами, сладкими напитками, энергетическими коктейлями. Последние часто содержат вещества, которые негативно влияют на состояние кожи. Поэтому важно исключить или ограничить сладости, чересчур жирную еду и «химические» напитки. Вместо них добавьте в рацион побольше свежих овощей и фруктов, натуральных молочных продуктов, нежирного мяса, каш.

Витаминные комплексы также могут быть полезными. Самым важным витамином для кожи является витамин А. Он корректирует работу сальных желез и принимает участие в гормональном регулировании.

Второй важный элемент — цинк, без которого, кстати, невозможно нормальное усвоение витамина А. Он принимает участие в образовании клеток кожи, регулирует работу сальных желез и поддерживает местный иммунитет.

Нельзя не упомянуть и витамин Е — эффективный антиоксидант, который защищает кожу от ультрафиолетового излучения. Поэтому при выборе витаминных комплексов обращайте особенное внимание на наличие и количество этих элементов.

— Что нужно делать, чтобы взять под контроль проблемную кожу?

— Первый и самый важный этап — правильное очищение. Для этого лучше всего использовать гели или пенки с нейтральным или кислым уровнем pH. Умываться нужно водой комнатной температуры, то есть не очень холодной и ни в коем случае не горячей. Один-два раза в неделю кожу глубоко очищать (использовать пилинги). Они бережно удаляют отмершие клетки, освобождая сальные протоки.

Коже нужно тонизирование. Хороший эффект дают лосьоны, в которых тонизирующее действие сочетается с антибактериальным.

Еще одна задача, которую должна решать косметика, — сокращение активности сальных желез и снятие воспаления. Для этого необходимы средства, в состав которых входят фруктовые кислоты, цинк, сера, резорцин, салициловая кислота.

Проблемная кожа часто страдает от обезвоживания. Для его профилактики желательно использовать косметические продукты, восстанавливающие кожный барьер. Это могут быть легкие сыворотки или эмульсии, в составе которых присутствуют жирные кислоты, церамиды, аминокислоты. Дневной крем не должен содержать жирных масел, только увлажняющие компоненты — гиалуроновую кислоту, пептиды.

— Подойдут ли все эти рекомендации зрелым женщинам, которые жалуются на акне?

— Появление акне во взрослом возрасте может быть обусловлено различными проблемами со здоровьем. Поэтому правильнее всего было бы начать с консультации не только у дерматолога, но также у гинеколога и эндокринолога. Ведь кожа очень чутко реагирует на изменения гормонального фона.

ЕСЛИ ПРЫЩИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НА ЩЕКАХ И ПОДБОРОДКЕ, ЭТО ГОВОРИТ О ГОРМОНАЛЬНОМ СБОЕ И ПРОБЛЕМАХ С КИШЕЧНИКОМ. АКНЕ НА ЩЕКАХ ТАКЖЕ БЫВАЕТ ПРИ НАРУШЕНИИ РАБОТЫ ЛЕГКИХ.

Пригодится

■ СИЛЬНО СОХНУТ РУКИ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ПОСУДЫ? ОТРЕЖЬТЕ ЛОМТИК ЛИМОНА, ВЫЖМИТЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ НА ЛАДОНИ И РАЗОТРИТЕ КАК КРЕМ.

■ ЧТОБЫ ПРИДАТЬ ЗОЛОТИСТЫЙ ОТТЕНОК ЛИЦУ, РАЗБАВЬТЕ ПОРОШОК КАКАО ВОДОЙ. НАНЕСИТЕ СМЕСЬ НА 15-20 МИНУТ, ПОСЛЕ СМОЙТЕ.

■ ОТ МОРЩИН ВОКРУГ ГЛАЗ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ СТАКАНОМ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 5-8 ЧАСОВ. НАЛОЖИТЕ НА ВЕКИ СМОЧЕННЫЕ В НАСТОЕ ВАТНЫЕ ДИСКИ НА 15 МИНУТ.

Бабушкины рецепты

От угрей избавят листья сирени

Смешайте в равных частях свежие листья или почки сирени и свежие листья тысячелистника. Пропустите через мясорубку или мелко порубите ножом, заварите кипятком, разотрите. Теплую кашицу нанесите на лицо, накройте смоченной в горячей воде (40°С) марлевой или льняной салфеткой. Маску держите 20 минут.

Молодильный компресс из сока сельдерея

Компресс из сока сельдерея отлично подтягивает дряблую кожу, а также поможет избавиться от угревой сыпи, прыщей, пигментных пятен. А можно разбавить его пополам смесью соков листьев одуванчика и крапивы (в равных частях) — эффект будет лучше. Смочите в смеси соков сложенную в несколько слоев марлю и наложите на лицо на 15 минут. Умойтесь прохладной водой. Компресс делайте не чаще 2 раз в 10 дней.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Бритва или лазер?

Прежде чем выбрать, каким способом избавиться от нежелательных волос, важно узнать о неприятных последствиях каждого из них.

■ Бритье — самый дешевый, простой и быстрый метод, который чреват многими неприятностями, в частности — шрамами, вросшими волосками и раздражением кожи. Следствием бритья может стать фолликулит, при котором происходит заражение волосяного фолликула, вызываемое стафилококками или грибком.

■ Восковая эпиляция. Один из ее основных побочных эффектов — болевые ощущения, интенсивность которых зависит от участка кожи, подвергаемого эпиляции, и уровня болевого порога человека. Если эпиляция воском выполняется непрофессионалом, он может повредить поверхностные слои клеток кожи, что чревато травмами, гематомами, последующим присоединением инфекции, в дальнейшем — шрамами.

■ Шугаринг (удаление волос сахарной карамелью). В отличие от воска, сахарная паста прилипает только к волоскам, а не к коже. Но если шугаринг выполняется непрофессионалом, высок риск заполучить те же побочные эффекты, что и от эпиляции воском.

■ Крем для депиляции. Это оптимальный вариант для тех, кто боится боли или кому надоело бриться каждый день. Крем или гель наносится на кожу, и синтетические кислоты разрушают волоски. Неумелое обращение с кремом для депиляции (неправильное нанесение или удаление, время воздействия) может обернуться химическими ожогами, покраснением, раздражением, воспалением, аллергической реакцией с образованием волдырей, шелушением кожи, зудом.

■ При удалении волос электрическим эпилятором захватывается и удаляется сразу несколько волосков одновременно. Эпилятор агрессивно воздействует на кожу, и его не рекомендуется применять для участков с чувствительной кожей — лицо, зона бикини или подмышки. Расположив эпилятор под неправильным углом, можно оторвать только поверхностную часть волоска, без корня, что чревато появлением вросших волосков, сильным раздражением и травматизацией кожи и кровеносных сосудов.

■ При лазерной эпиляции волосяной фолликул разрушается благодаря высокой температуре, излучаемой аппаратом, что замедляет рост новых волосков. Это безопасный и быстрый способ удаления волос. Но, чтобы избавиться от нежелательной растительности навсегда, придется провести несколько сеансов, курс которых нужно повторять минимум раз в год. Этот вид эпиляции должен выполняться только профессионалом, так как даже малейшая оплошность может обернуться серьезными проблемами: сильными ожогами, образованием ран и шрамов, изменением в пигментации кожи, преждевременным старением кожи.

■ При электролизе под кожу в волосяной фолликул вводится тонкая игла, проводящая электрический ток, который убивает волосяной фолликул. В этом случае волосок перестает расти до конца жизни. Поскольку это инвазивный метод, предполагающий нарушение целостности кожного покрова, он сопряжен с рисками заражения инфекциями при несоблюдении правил асептики.

В. Б. Заева, врач-дерматолог

Удаляете волосы дома?

● Делайте это после душа или теплой ванны: чистая кожа с открытыми порами лучше переносит стресс. После эпиляции не стоит сразу же принимать душ. Контакт с водопроводной водой может плохо сказаться на травмированной коже.

● Чтобы снять раздражение, используйте увлажняющий крем с антисептиком (например, маслом чайного дерева) или антисептические средства без спирта.

● Если кожа после удаления волос все-таки покраснела, воспользуйтесь антисептическими средствами («Мирамистин», «Бетадин», «Спасатель», «Актовегин»), противоожоговыми средствами («Пантенол», «Бепантен»). Или натуральными средствами — алоэ, отваром ромашки, чистотела, календулы.

Полезные хитрости

От холодной картошки худеешь быстрее

Эти простые советы помогут быстрее сбросить ненавистные лишние килограммы.

1 Хорошая сковорода и меньше масла. Масло быстро становится мишенью для экономии калорий. Неудивительно, ведь в 1 ст. ложке содержится более 100 килокалорий. Чтобы сэкономить, купите сковороду с хорошим антипригарным покрытием. Тогда вам понадобится меньше масла при готовке. Но полностью отказываться от масла при приготовлении пищи не стоит. Достаточное количество жира очень важно для женского здоровья. Некоторые полезные вещества усваиваются только с жиром. Заправка для салата без масла — тоже не лучшая идея.

2 Ешьте пищу остывшей. Если вы приготовили рис, картофель или макароны, дайте им остыть. А потом снова подогрейте или съешьте холодными на следующий день, в них будет меньше калорий. Все потому, что при охлаждении в этих продуктах образуется другая форма крахмала — устойчивая. Это тип клетчатки, которая плохо переваривается. Соответственно, тело получает из него меньше энергии.

3 Смотрите на всю тарелку. Следите за тем, какие продукты выедите и в каком количестве. Для этого придется оценить картину в целом — то есть смотреть на всю тарелку. В идеале она наполовину должна быть заполнена овощами, на четверть — гарнирами и продуктами, богатыми белком, плюс немного масла.

А. Г. Миронова, врач-диетолог

В аптеку за красотой

Учимся экономить

САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ АПТЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОГУТ СОСТАВИТЬ КОНКУРЕНЦИЮ ДОРОГОЙ КОСМЕТИКЕ.

* **Салициловая кислота.** Это средство хорошо справляется с натоптышами. Наносить его нужно непосредственно на проблемный участок, не затрагивая здоровые ткани. Салициловая кислота отшелушивает ороговевшие клетки, и уже после нескольких процедур вы увидите, как на месте старого мозоля появится здоровая кожа.

* **«Аевит».** Масляный раствор витаминов А и Е отлично влияет на кожу лица, питая ее и препятствуя образованию морщин. Капсулу проткните иголкой и нанесите содержимое на кожу. Помогите препарату впитаться легкими похлопывающими движениями. Для омолаживающего курса достаточно двух недель.

* **«Эуфиллин».** Этот препарат для лечения бронхиальной астмы отлично помогает при целлюлите. «Эуфиллин» — отличная альтернатива дорогим кремам против «апельсиновой корки». В любой лосьон для тела добавьте ампулу «Эуфиллина» и втирайте в кожу, где есть целлюлит.

* **Кальция хлорид.** Маску из раствора хлористого кальция называют голливудской чисткой. Нанесите на кожу лица кальция хлорид, затем еще раз. Потом намыльте руки детским мылом и помассируйте лицо — ороговевший слой скатается. После процедуры умойтесь теплой водой. Перед применением препарата проведите тест на аллергию на внутренней поверхности запястья.

* **Мазь от геморроя.** Это средство работает не хуже дорогих патчей под глаза. Оно отлично борется с мешками под глазами, убирает синяки и отечность. Использовать можно такие препараты, как «Троксевазин», «Релиф», «Гепатромбин».

О чём говорят звёзды

Мудрость им дана с рождения

Какие знаки зодиака, по мнению астрологов, самые мудрые.

Телец. Эти люди очень внимательно относятся к деталям и продумывают каждый свой шаг. Они не расстраиваются из-за совершенных ошибок, а извлекают из них полезные уроки.

Дева. С годами Девы становятся только мудрее благодаря умению распознавать эмоции и чувства другого человека, понимать его внутреннее состояние. Они всегда знают, что нужно сказать, как утешить и ободрить.

Скорпион. Знак с сильной интуицией. Разбирается в людях лучше профессионального психолога. Его невозможно обвести вокруг пальца. Проницательный и наблюдательный Скорпион замечает каждую мелочь.

Козерог. С раннего возраста он удивляет окружающих недетским жизненным опытом, не совершает глупостей и все делает правильно. Повзрослев, Козерог превращается в спокойного и уверенного в себе человека. Умение сохранять спокойствие и хладнокровие помогают ему безболезненно преодолевать трудности.

Пригодится

■ У ВАС УГРИ? ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА 3 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ. НАСТАИВАЙТЕ 20-30 МИНУТ. ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ С НАСТОЕМ.

■ МОРЩИНКИ ВОКРУГ ГЛАЗ УБИРАЕТ МАСКА ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ, СМЕШАННОГО С ВАРЕНОЙ ФАСОЛЬЮ.

■ ЧТОБЫ УВЛАЖНИТЬ КОЖУ ЛИЦА, ПРОТИРАЙТЕ ЕЕ КОЖУРОЙ БАНАНА РАЗ В 3-4 ДНЯ.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Когда лучше мыться — утром или вечером?

То, когда и как мы принимаем душ, сильно влияет на кожу. Из-за каких привычек она быстро становится сухой и стареет?

■ Самая распространенная причина — чересчур частое мытье. Безусловно, гигиену соблюдать необходимо, но вот если стоять под душем каждый день по 15 минут и больше, кожа лишается естественного увлажнения — вода смывает защитный слой плюс ко всему пострадает баланс pH. Поэтому мойтесь раз в день, лучше — через день. Если, конечно, вы не вспотели в спортзале или не испачкались.

■ Кто-то любит принимать душ по утрам — это помогает взбодриться. Но эксперты уверены: лучше делать это вечером, перед сном. Вечерний душ удаляет грязь и бактерии с поверхности кожи, готовя ее к восстановлению во время сна. Ложась спать с чистой кожей, вы уменьшите возможность закупорки пор.

■ В холода наша кожа не нуждается в ежедневном мытье: на улице холодно, она сохнет, шелушится, трескается. Если принять горячий душ, а потом выйти в прохладную комнату, это будет настоящая катастрофа! Если хочется ощущения чистоты, просто ополосните теплой водой без мыла или гелей.

■ Что касается мыла, пены и кремов. Ищите натуральные продукты, ароматизированные эфирными маслами, а не агрессивными химическими веществами. Уровни pH также важны. У эпидермиса он равен 5,5, поэтому выбирайте что-то максимально близкое к этой цифре. Хочется чего-то мягко отшелушивающего? Выберите мыло с овсянкой или зародышами пшеницы.

■ Если не можете отказаться от ежедневного душа, попробуйте хотя бы мыться не полностью: умойте лицо и руки, ополосните ноги, а также зону, которая находится под бельем, — интимная гигиена важна. И все. Никаких мочалок и трения спины, живота, рук.

■ Часто пользоваться скрабами — тоже ошибка. Они нужны не чаще чем 1-2 раза в неделю. Очищайте кожу круговыми движениями и разотрите по направлению к сердцу, чтобы стимулировать кровообращение. Кстати, сахар, миндаль, морская соль мелкого помола, кофейная гуща, овсянка отшелушивают кожу, не оказывая при этом слишком агрессивного воздействия.

■ Мыться в слишком горячей или холодной воде — неправильно. Самое оптимальное — теплый душ. Температура воды должна быть примерно как температура тела.

Вредная привычка — тереть кожу полотенцем, пока она не станет сухой. Достаточно просто мягко промокнуть.

■ Не принимайте душ слишком долго. По мнению дерматологов, достаточно 5-10 минут.

■ Еще одна вредная привычка — тереть кожу полотенцем, пока она не станет сухой. Так можно спровоцировать раздражение и различные высыпания. Мягко промокните тело полотенцем и на слегка влажную кожу нанесите увлажняющий крем. Так вы сохраните ее красоту и молодость.

Е. С. Кирина, дерматолог

Намотай на ус

Представление о том, что оттенок теней должен совпадать с цветом глаз, укоренилось в памяти многих женщин. Но это ошибка, тени должны контрастировать с радужкой. Голубым глазам подойдут оттенки фуксии, фиалковый, медный и золотистый. Зеленым — коричневый, шоколадный, персиковый и сливовый. Карим — сливовый, кобальтовый, лиловый, темно-зеленый, пыльно-розовый и золотистый.

С первым солнышком на лице выступают пигментные пятна

Яблоко

С приходом жары у меня начинаются страдания — на лице выступают яркие пигментные пятна. Как с ними бороться?

Оксана, Ростовская обл.

К сожалению, такая проблема встречается часто. Пигментные пятна появляются из-за солнечных ожогов, гормональных сбоев. Иногда это сигнал о каких-то внутренних болезнях. Независимо от причины появления пигментные пятна активно реагируют на солнечные лучи. Если зимой их почти не видно, то с первым весенним солнышком они тут как тут. Мой совет: старайтесь меньше бывать на солнце. Загорайте только рано утром до 10 часов и в конце дня после 18 часов. Когда выходите на залитую солнцем улицу, покрывайте лицо фотозащитным кремом. При желании пигментные пятна можно вывести у косметолога, но только осенью и зимой.

Полезно знать

Какая сковорода самая безопасная

Вкус и польза приготовленных блюд зависят не только от умений хозяйки и продуктов, но и от посуды. Поэтому так важно, чтобы сковорода была сделана из безопасных материалов.

Самой опасной сковородой считается тефлоновая. Дело в том, что тефлон безопасен только тогда, когда покрытие остается неповрежденным. А если вы поцарапали его ножом или вилкой, уронили на сковороду что-то тяжелое, посуда будет испарять вредные вещества. При вдыхании паров перегретого тефлона 4-10 часов подряд (чаще всего такое случается в общепите), может развиться полимерная лихорадка, очень похожая на грипп. Кроме того, посуда из тефлона содержит перфторактановую кислоту, которая может вызывать онкологию. Чтобы тефлоновая сковородка не навредила здоровью, не оставляйте ее надолго пустой нагреваться (достаточно 1,5 минуты, чтобы сковорода достигла опасной температуры). Не используйте пластиковые и тем более металлические лопатки. Силиконовые могут выделять токсичные вещества при готовке, а металл царапает антипригарное покрытие. Если на сковороде появились трещины, царапинки, покрытие отслаивается — ее пора выбросить. Максимальный срок службы такой посуды — 2-3 года, даже если на ней нет повреждений.

Алюминиевая посуда тоже токсична, потому что этот металл, попадая в организм, вызывает нарушения в работе нервной системы.

В чем же готовить? В старой «бабушкиной» чугунной посуде, а также той, что имеет 100-процентное керамическое покрытие или другое с маркировкой «без PFOA» (перфторактановой кислоты).

Намотай на ус

- СИЛИКОНОВЫЕ ФОРМЫ НЕЛЬЗЯ НАГРЕВАТЬ БОЛЕЕ ЧЕМ ДО 220°С.
- В АЛЮМИНИЕВОЙ ПОСУДЕ НЕЛЬЗЯ ГОТОВИТЬ БЛЮДА С ДОБАВЛЕНИЕМ УКСУСА И ДРУГИМИ КИСЛОТАМИ.
- СТЕКЛЯННЫЕ КАСТРЮЛИ И СКОВОРОДЫ СЧИТАЮТСЯ САМЫМИ БЕЗОПАСНЫМИ.

ЕСЛИ БЫ В РЕКЛАМЕ ПИСАЛИ ТОЛЬКО ПРАВДУ, КОМПАНИИ ПЛАТИЛИ БЫ БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ НЕ ЗА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ, А ЗА ЕЕ УДАЛЕНИЕ!

Цифры и факты

Почти все жители Земли дышат загрязненным воздухом. Безопасен только 1% территорий. К такому выводу пришли ученые из Китая и Австралии, которые замеряли показатели в течение 20 лет в 65 странах мира. Речь идет о веществах, большие дозы которых могут спровоцировать развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Самые высокие концентрации вредных частиц выявлены в Восточной Азии, Южной Азии и Северной Африке. Самые низкие — в Австралии, Новой Зеландии, Океании и в Южной Америке.

Моем полы

НИКОГДА не мойте линолеум горячей водой или водой с добавлением соды или нашатырного спирта — покрытие тускнеет и портится. Можно мыть теплой водой с хозяйственным мылом, потом смыть и вытереть насухо.

РАЗ в 3 месяца протирайте линолеум натуральной олифой, затем тщательно стирайте ее мягкой тряпочкой. Можно натирать линолеум смесью нагретых воска, парафина и скипидара (1:1:5).

ПАРКЕТНЫЕ полы хорошо протирать влажной тряпкой, смоченной в холодной воде с добавлением глицерина (1 ст. ложка на стакан воды). Мыть паркет горячей водой не рекомендуется.

Авторитеты дают советы — *Вы просили рассказать*

Антибиотики в мясе: как их убрать?

Антибиотики выводятся из организма животных естественным путем. Перед забоем нужно подождать 2 недели. За это время мясо станет абсолютно безопасным. Но соблюдают это правило далеко не все производители. В погоне за прибылью стараются как можно скорее сбыть продукцию.

Чем опасны антибиотики? Они провоцируют серьезные аллергические реакции, особенно у детей, вызывают привыкание к препаратам своей группы. Другими словами, вы больше не сможете вылечиться ими. Еще их частое употребление приводит к расстройствам пищеварения, снижению иммунитета.

На первом месте по содержанию антибиотиков находится индюшатина, следом за ней курятина и свинина. Наиболее чистыми считаются говядина и баранина, причем предпочтение стоит отдавать молодому мясу — телятине и ягнятине. Чтобы сделать мясо безопасным, придерживайтесь нескольких правил.

* Старайтесь покупать его у проверенных продавцов и частных производителей. Последние намного реже используют антибиотики.
* Обязательно вымачивайте мясо перед приготовлением. В горячей воде вредные вещества расщепляются. А если в нее еще добавить соли, уксуса, лимонного сока или соды, эффект усилится в разы. Желательно вымачивать продукт несколько часов или хотя бы не меньше 15 минут. Вот один из рецептов обеззараживающего раствора: 1 л воды и по 2 ст. ложки соли и лимонного сока.
* При варке мяса первый бульон использовать нельзя, его надо сливать, так как 80% всех вредных веществ уходит в воду.
* Не любите вареное мясо? Готовьте его в духовке. Антибиотики начинают расщепляться уже при температуре 130°С.
* Обязательно удаляйте с птицы кожу и гузку. В них чаще всего скапливаются вредные вещества.
* Используйте для разделывания разные доски. Кровь из сырого мяса не должна попадать на уже приготовленные продукты.
* Никогда не покупайте мясо со слишком длительным сроком хранения. Такое содержит много вредных веществ и токсинов, которые продлевают его «жизнь».
* Мясо желательно хранить на отдельной полке в морозилке. Замораживание снижает содержание антибиотиков на 20-25%.

С. П. Гаджиев, ветеринарный инспектор

Обойдёмся без химчистки

Пригодится

Перед тем как убирать пуховик на хранение, его нужно почистить. И совсем не обязательно нести одежду в химчистку. Постирать пуховик можно и дома.

- Сначала изучите этикетку изделия. На ней должно быть написано, можно ли вообще его стирать, и если да, то при какой температуре. Нельзя стирать пуховики с отделкой из натурального меха, а также с металлическим или глянцевым напылением на ткани. Если на этикетке нет значка ручной стирки, то можно смело доверить пуховик стиральной машине.
- Если изделие с натуральным или синтетическим пухом, положите в машинку теннисные мячики. Они будут прокатываться по куртке в процессе стирки и не дадут наполнителю сбиться в комки.
- Для пуховиков подходит режим для стирки верхней одежды, деликатных вещей, шерсти или шелка. Стирать нужно при температуре 30°С. Отключите функцию отжима или выберите режим до 600 оборотов в минуту, чтобы наполнитель пуховика не сбился.
- Проверьте карманы, не забудьте снять съемные детали и декоративные элементы. Если капюшон отличается по цвету, отстегните его и стирайте отдельно. А вот все молнии, наоборот, застегните, сам пуховик лучше вывернуть наизнанку.
- Теперь о том, чем стирать. Сухие порошки сильно пенятся, и есть риск, что пена плохо смоется, а на пуховике останутся полосы и разводы, поэтому выбирайте гель для стирки.
- Если на пуховике есть свежее пятно, аккуратно промокните его салфеткой. С застарелой грязью машинка, скорее всего, полностью не справится. Застирайте загрязнения хозяйственным мылом и только тогда кладите в барабан. Если манжеты, карманы и воротник слишком засаленные, лучше и по ним пройтись мылом или пятновыводителем.
- Сразу после стирки слегка встряхните изделие, чтобы наполнитель равномерно распределился и лег ровно. Сушите куртку в вертикальном положении, оставив вывернутой наизнанку и развесив на плечиках. Так и вода стечет быстрее, и изделие примет изначальную форму. Постиранный пуховик должен хорошо просохнуть (желательно в течение 2 дней).
- Храните пуховик в чехле. В шкафу вокруг него должно быть немного свободного пространства, он должен «дышать».

Известковый налёт лимон уберёт

Айболит

Даже у самых хороших хозяек со временем на сантехнике (кранах, душевой лейке) появляется известковый налет. Виной тому — растворенные в воде твердые минералы. К счастью, есть простое, дешевое и эффективное средство от налета — лимонный сок. Он меня всегда выручает.

Лимон разрезаю пополам и выжимаю из него сок. Смачиваю в нем бумажное полотенце или мягкую салфетку и протираю поверхности с налетом. На сильно загрязненных местах оставляю смоченное в соке полотенце или салфетку на 1-1,5 часа. Для очистки душевой кабины или ванны использую пульверизатор.

Можно смешать стакан лимонного сока с 1/3 стакана соды. Вылить смесь в пакет и поместить внутрь него лейку душа. Пакет прочно закрепить резинкой или скотчем и оставить на ночь.

Лидия Игоревна, Татарстан

Anzeige

ВЕЛЬНЕС МАССАЖИСТ
ПРОФЕССИЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ

Жизнь – игра. Всё зависит от тебя, твои идеи, твои мысли. Нужно лишь только встать с дивана и идти вперёд, пусть медленно, но к вершине!
Фредди Меркьюри

Здравствуйте, друзья!
На связи Виктор Шварц.

Жизнь – это правильное распределение ресурсов. Разница между профессионалами и «чайниками» огромна и состоит из того, как и на что они тратят своё время, свою жизнь. «Забыли про деньги», – скажете Вы. Да, это тоже очень ценный ресурс, для достижения благих целей, а жизнь без них очень некомфортна. Но всё же главное в жизни – это время, и чтобы быть всегда в плюсе, Вы неизменно должны осознавать его ценность, и понимать, на что Ваше время тратится.

Вся наша жизнь – это процесс принятия решений, большей частью осознанных. Жизнь включает в себя испытания, которые требуют от нас не только действий, но и действий правильных и эффективных для Вас. Это вызов Вашему умению не только начинать, но и доводить до успеха! Умение – приобретать навыки, а также наличие силы воли, чтобы задуманное осуществить.

Любой может извлечь пользу из результатов и жизненного опыта. Жизнь коротка, и надо знать и уметь то, что Вам необходимо для счастья, а не то, что вам услужливо навязали. Уметь улучшать свои результаты каждый день. Осознанно уходить от ситуаций, в которых Вы не развиваете ни своё умение жить, ни свой доход. Как сказал Аристотель Онассис: «После определённой точки деньги перестают быть целью, они перестают вообще иметь значение. Творческий процесс, сама жизнь – вот, что захватывает». Ваш успех в этом мире определяется не тем, когда Вы начинаете, а тем, когда, просыпаясь, радуетесь новому дню и тому, что новый день приносит в Вашу жизнь.

Жизнь – система постоянно меняющихся правил. Величайшее искусство жизни заключается в том, чтобы делать каждый день понемногу, но иметь постоянно возрастающий результат от Вашего творчества. Главное помнить, что каждый день жизни неотвратимо уходит и безвозвратно уносит с собой её частицу.

Жизнь заключается не в том, чтобы жить, а чтобы ощущать радость от того, что живёшь. Такие люди со знаком плюс обладают харизмой, и окружающие интуитивно тянутся к подобным «светлячкам». У них есть то, чего другим не хватает – уверенность в себе, знание как жить и достигать целей, знания, которые выделяют их из общей массы. Но, каждый может изменить свою жизнь и стать «светлячком».

К сожалению, многие знают, как выжить, но не знают, как жить. Живут изо дня в день и не задумываются над тем, что старыми становимся рано, а мудрыми слишком поздно, и уже давно не прислушиваются к своей интуиции, к своему внутреннему «Я». Это можно исправить и научится слышать зов души. Интуиция – это всегда Ваша первая мысль. Она похожа на озарение, а всё остальное – это просто логическая цепочка и приобретённый опыт жизни, навязанный нам в процессе нашего существования в этом социуме. Опыт не всегда успешный и не всегда позитивный.

Возможно – это то, что нужно именно Вам

Профессия велнес массажиста, на мой взгляд, является одной из самых творческих профессий. В отличие от талантливых художников к нам признание приходит ещё при жизни! Основная цель деятельности **«Академии СПА и велнес массажа / Akademie für Spa und Wellness Massage»** – научить наших учеников зарабатывать, оказывая помощь другим. Эта редкая профессия, позволяющая искренне помогать всем желающим и достойно зарабатывать, получать искреннее спасибо много раз на дню.

Наши знания всегда востребованы!

«Хочешь быть здоровым, инвестируй в своё здоровье», – под таким лозунгом работают сегодня миллионы людей, помогая окружающим сохранить и укрепить своё здоровье. Велнес массажист – благодатная и почётная работа, на самом деле, ещё и хорошо оплачивается! По моим наблюдениям стоимость услуг велнес массажиста составляет в среднем 1 евро в минуту. Массаж за 30, 40, 50, 60 минут, в зависимости от возможностей клиента, приносит достойное, стабильное и регулярное вознаграждение.

Зарабатывать 60 евро в час – это реально!

Много ли Вы знаете профессий, легкодоступных нам русскоязычным, живущим в Германии, которые дают нам такие возможности заработка?

Мы рекомендуем работать и учиться одновременно, поэтому первые сертификаты ученики получают уже через месяц. Это особенно выгодно тем, кто хочет учиться, но не может платить за учёбу. Именно поэтому мы рекомендуем начинать зарабатывать как можно быстрее. В этом случае также складывается идеальна ситуация, когда ученик имеет возможность вовремя исправлять возникающие ошибки или вообще не делать их, используя полученные у нас знания и навыки.

Вот и наступило время сделать первый шаг. Ознакомьтесь с объявлением, позвоните нам и закажите **ПРОГРАММУ ОБУЧЕНИЯ**. Она высылается по почте бесплатно. Вы также получите **ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПРОБНЫЙ СЕМИНАР** в ближайшее от Вас место учёбы. Узнайте, есть ли ученики в Вашем регионе или городе.

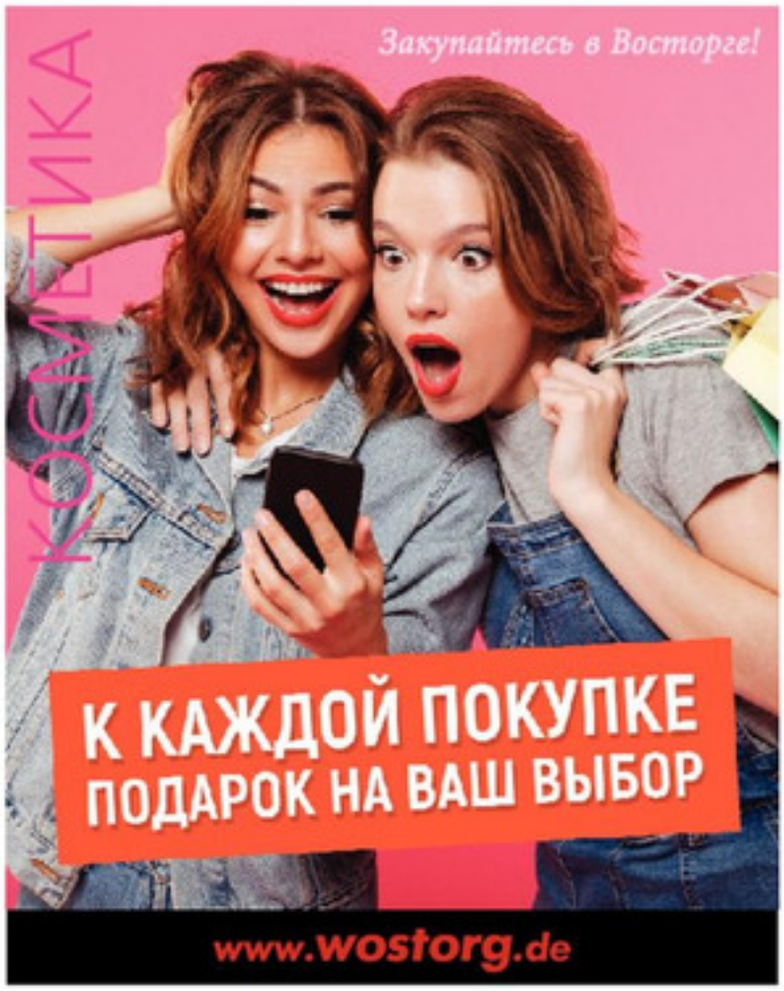
СТАНЬ ВЕЛНЕС МАССАЖИСТОМ
AKADEMIE FÜR SPA UND WELLNESS MASSAGE

ПРЕДЛАГАЕМ:
1. Немецкое образование на русском языке
2. Обширные программы по низкой цене
3. Удобный график, учёба по выходным
4. Возможность работать во время обучения
5. Оплата по частям, без процентов
6. Ознакомительное занятие (один день) **бесплатно**
7. Курсы для слушателей с любым уровнем подготовки
8. Обучение в разных регионах Германии

ПРОГРАММЫ:
1. Велнес массажист и консультант (ЗОЖ)
2. Оздоровительная Кинезиология
3. Психосоциональная Кинезиология
4. Остеопатические техники в сфере Велнес

05325 – 206 36 82 ● 0176 226 285 66

Закажите бесплатный пакет с программой обучения и узнайте адрес ближайшего к Вам места учёбы!



www.wostorg.de
ВАШ ОНЛАЙН-МАГАЗИН ВКУСНЫХ СПЕЦИАЛИТЕТОВ ПОБЛИЗОСТИ

КНИГИ
ПРЕДМЕТЫ БЫТА
ЗДОРОВЬЕ
ГАЛАНТЕРЕЯ
ПОДАРКИ
ПРОМТОВАРЫ
КОСМЕТИКА
и ещё многие тематические разделы

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
Товары для выпечки
Готовые блюда
Напитки & Кофе & Чай
Крупы & Макароны
Специи & Соусы & Масло
Сладости, варенье, мёд
Снеки, орехи, семечки
Овощные и мясные консервы

Выберите интернет-магазин поблизости, товары и подарки везде полностью одинаковые

Попробуйте что-то новенькое:
Закупайтесь с Восторгом!

* только в онлайн-магазине и по мере наличия запаса в подарочном фонде

К каждой покупке ПОДАРОК на ваш выбор в разделе «БЕСПЛАТНО»!*

* только в онлайн-магазине вашего выбора и по мере наличия запаса в подарочном фонде

Выбросьте это прямо сейчас

КАКИЕ ПРЕДМЕТЫ БЫТА ИЗНАЧАЛЬНО ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ИХ ЛУЧШЕ НЕ ПОКУПАТЬ, А КАКИЕ ВАЖНО ВОВРЕМЯ ВЫБРАСЫВАТЬ И ЗАМЕНЯТЬ НОВЫМИ.

1 Старые пищевые контейнеры. Не все, приобретая пластиковую посуду, обращают внимание на ее маркировку. Между тем у каждого вида пластика есть узкая область применения. Например, замораживать продукты можно только в емкостях, маркированных снежинками, а разогревать — в контейнерах с двумя латинскими буквами P (PP). Срок службы посуды, подвергающейся термическому воздействию, не должен превышать двух-трех месяцев, так как со временем она начинает выделять токсичные вещества. Большинство емкостей из-под покупных продуктов непригодны для повторного использования. Их практически невозможно отмыть от остатков первичного содержимого. Следы майонеза, кетчупа, сладких сиропов, сметаны и так далее — прекрасная среда для микробов. В бутылки из-под питьевой воды нельзя наливать другие пищевые жидкости. Пластик, из которого они изготовлены, не выдерживает контакта с кислотами, содержащимися в соках, компотах, морсах... Он разрушается, выделяя токсичные вещества.

2 Освежители воздуха. Несмотря на уверения производителей в безопасности, в каждой бутылке аэрозоля содержится множество химических веществ, которые негативно влияют на органы дыхания, иммунную систему и даже репродуктивную функцию человека. Немаловажен и другой факт: неприятный запах в доме говорит о нарушении правил гигиены. Есть смысл найти и ликвидировать источник, вместо того чтобы «освежать» воздух с помощью бытовой химии. Кроме того, можно самому изготовить безвредную замену аэрозольным ароматизаторам, используя натуральные эфирные масла, душистые травы, хвою, цедру цитрусовых...

Губки для посуды — идеальные инкубаторы для бактерий. Поэтому их нужно менять как можно чаще. Идеально — раз в неделю.

3 Старая обувь. Речь идет главным образом о ежедневно используемой спортивной и домашней обуви. Она быстро теряет свойства: растаптывается, искривляется, перестает правильно амортизировать вес. Если носить растоптанную, потерявшую форму обувь, можно навредить суставам ног. В стельках обуви, изготовленной из синтетических материалов, поселяется патогенная микрофлора, из-за чего, кстати, появляется неприятный запах. Есть риск заразиться грибком. Максимальный срок службы спортивной и домашней обуви — 6 месяцев.

4 Щетки и мочалки. Зубную щетку нужно менять каждые 2-3 месяца. За это время ее щетина стирается и практически перестает очищать зубы от налета и остатков пищи. Кроме того, рабочая поверхность щетки рано или поздно становится домом для бактерий. Вот почему стоматологи советуют менять щетку после перенесенных инфекционных заболеваний. Один раз в несколько месяцев необходимо менять и мочалку. Она постоянно находится во влажной среде и быстро заселяется микрофлорой. После каждого использования мочалку нужно промывать горячей водой и тщательно просушивать.

5 Антибактериальное мыло. Все виды такого мыла содержат триклозан. Это вещество не столько защищает человека от патогенных микроорганизмов, сколько способствует созданию у бактерий и грибков устойчивости к антибиотикам. Есть мнение, что триклозан негативно воздействует на эндокринную систему человека, а его регулярное поступление в организм приводит к гормональным сбоям.

А вы когда-нибудь мыли посуду кабачком?

Все детство я мылась натуральной мочалкой из люффы. Самое интересное, что тогда даже и не подозревала, что мочалка — это высушенный плод травянистого растения из семейства тыквенных, похожий на кабачок. Узнала обо всем, когда повзрослела и задалась вопросом, из чего же делают эту натуральную мочалку. Теперь люффа растет и на моем дачном участке. Пользуюсь ею не только в ванной, но и на кухне — мою посуду. Просто нарезаю самый жесткий, хорошо созревший плод на кусочки. Они хорошо пенят моющие средства и отмывают не хуже поролоновой губки, которая, кстати, разлагается больше 200 лет. А когда люффа приходит в негодность, ее можно отправить в компост или просто прикопать в огороде, где она полностью перегниет. Если выращивать растение негде, такие мочалки можно купить в хозяйственных магазинах.

Светлана, Краснодар

Корки гниют, а воздух становится чистым

Думаю, что с проблемой неприятного запаха в квартире сталкивался каждый. Причины разные: лежачий больной, животные, канализация, да мало ли... У меня на такой случай есть проверенное средство — банановая кожура. Просто положите ее в такие места, где она может тихонько «загибаться» и ее не видно. Замечательное место — на шкафах. Корки потихоньку гниют, а воздух при этом становится чистым и немного ванильным. Спешу успокоить скептиков: банановая кожура гниет благородно — без потеков и прочих «радостей». Просто чернеет, скукоживается и не оставляет пятен. Почернела — меняем на другую.

Марина, Адыгея

Намотай на ус

СТРЕЛКА НА ЧУЛКЕ ИЛИ КОЛГОТКАХ НЕ ПОЙДЕТ ДАЛЬШЕ, ЕСЛИ ПОТЕРЕТЬ ЕЕ МЫЛОМ ИЛИ СМОЧИТЬ ПОДСАХАРЕННОЙ ВОДОЙ.

Про специи

У ПЕРЦА, ГВОЗДИКИ, КОРИЦЫ, КУРКУМЫ ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК ГОДНОСТИ. НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ПРЯНОСТИ, КУПЛЕННЫЕ БОЛЕЕ ДВУХ ЛЕТ НАЗАД. ОТ ДОЛГОГО ХРАНЕНИЯ СПЕЦИИ ТЕРЯЮТ И ПОЛЬЗУ, И АРОМАТ.

Подписной купон на газету „Айболит"

☐ Да, я хочу получать газету на дом и подписываюсь на 6 месяцев на газету „Айболит" со следующего месяца. Стоимость подписки на 6 месяцев составляет 17,00 €

☐ Да, я хочу получать газету на дом и подписываюсь на год на газету „Айболит" со следующего месяца. Стоимость годовой подписки составляет 29,00 €

Абонемент не продлевается автоматически.

Name, Vorname: _____

Strasse, Haus Nr.: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Заполните разборчиво абонемент, вырежьте и отправьте по почте на адрес издательства газеты „Айболит":
Maxima Media Verlag, Landweg 4, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

Также оформить подписку Вы можете:
- по телефону 0171-7371973;
- по факсу 05242-9643281;
- по E-Mail: iklas@web.de;
- на сайте www.podpiska.eu.

Прикинь на себя — Полезные хитрости

Как отмыть белые кроссовки

Белые кроссовки всегда выглядят заметно и эффектно. Но, к сожалению, уже после нескольких прогулок приобретают серый оттенок, избавиться от которого сложно, но можно.

■ Отстирать обувь из ткани проще. Сделать это можно вручную или в стиральной машине, добавив моющее средство. Залог качественной ручной стирки — выбор правильного порошка. Можно использовать средство с пометкой «для белого» или хозяйственное мыло. Кроссовки протрите от сильных загрязнений, вытяните стельки и шнурки (их стирают отдельно). Замочите в мыльной воде на полчаса. После выстирайте. Тщательно прополощите, чтобы не было мыльных разводов.

■ В стиральной машине выберите режим «для спортивной обуви». Если его нет, подойдет деликатный, но предварительно отключите отжим и функцию сушки. Дополнительное полоскание не помешает. Прежде чем отправить обувь в барабан, поместите ее в мешок для стирки. Максимальная температура — 40°С. Стельки и шнурки лучше выстирать вручную отдельно. В машине нельзя стирать обувь с хрупкими элементами, пластиковыми накладками и светоотражателями. Недорогую обувь лучше не стирать в машине.

■ Если кроссовки кожаные, выньте стельки, замочите их и выстирайте вручную. Влажной тряпкой удалите пыль и сильные загрязнения. Намыльте губку и мягко пройдитесь по всей поверхности. Для чистки особенно загрязненных зон можно использовать старую зубную щетку. Вытрите кроссовки насухо. Можно использовать пасту из молока и картофельного крахмала (1:1). Нанесите ее на кожу и удалите с помощью мягкой ткани. После чистки нанесите крем для обуви (бесцветный) и отполируйте все детали. Замачивать и стирать обувь из натуральных материалов нельзя.

■ Если на белой поверхности появились пятна, не обязательно полностью стирать кроссовки. Можно нанести средство только на пятно. Это могут быть отбеливатели, в названии которых есть надпись «OXI». Они активно борются с загрязнениями и освежают цвет. Подойдут средства для выведения пятен, зубная паста (только белая, без вкраплений). Можно смешать соду с каплей лимонного сока. Перекись водорода (3-5%) не повредит материал, но поможет справиться с пятнами.

■ Что касается подошвы, темные полосы можно удалить с помощью канцелярского ластика. Достаточно мягко протереть им пятно. Отлично удаляют темные полосы меламиновые губки (продаются в хозяйственном магазине).

Гении без головы

Кто охотится за черепами великих

ПОЧЕМУ У ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ СМЕРТИ ПРОПАДАЮТ ГОЛОВЫ? КАКИЕ ЦЕЛИ ПРЕСЛЕДУЮТ ТЕ, КТО ИХ ПОХИЩАЕТ?

А головы-то нет!

В 2016 году ученые провели георадарное сканирование могилы знаменитого драматурга Уильяма Шекспира в церкви Святой Троицы на его родине, в городе Стратфорд-на-Эйвоне. Прибор обнаружил странное нарушение в области головы. Короче, отсутствовал череп. Печальное открытие археологов лишь подтвердило популярную еще в прошлых веках легенду, что череп драматурга был украден аж в 1794 году.

Трагическую судьбу праха Шекспира разделило немало останков других великих людей прошлого. Йозеф Гайдн умер в Вене в 1809 году. Знаменитого композитора спешно похоронили на следующий день без почестей, поскольку город был захвачен Наполеоном. В 1820 году князь Эстерхази решил достойно перезахоронить Гайдна в склепе. Когда вскрыли гроб, вместо головы увидели лишь парик!

Обезглавленным лежит в могиле и великий Моцарт. А гению немецкого Просвещения, поэту, драматургу Фридриху Шиллеру, умершему в 1805 году, мародеры в гробу подменили череп. Слухи об этом кощунстве ходили еще в XIX веке. В 2007 году эксперты по ДНК доказали: действительно, у Шиллера «фальшивая» голова. Поговаривают про подобное святотатство с останками Гете, Петрарки, Бетховена...

Россию тоже не обошла жуткая напасть

Автор «Мертвых душ» Николай Гоголь скончался в 1852 году. Его похоронили в Москве на кладбище Данилова монастыря. Большевики-атеисты устроили в монастыре приемник для беспризорников, монахов разогнали, некрополь ликвидировали. К классику литературы, высмеивавшему помещиков, коммунисты отнеслись по-божески. Постановили перенести прах на Новодевичье кладбище. Вскрыли могилу Николая Васильевича 31 мая 1931 года. Черепа в гробу не оказалось. Когда и при каких обстоятельствах исчез череп Гоголя, остается загадкой.

Давно ходят слухи, что не все ладно и с могилой Пушкина в Святогорском монастыре. В 1950-х годах, когда начали реставрацию некрополя, поврежденного фашистами, в могиле обнаружили... два посторонних черепа — мужской и женский. По одной из версий, голова самого Александра Сергеевича похищена.

Кто эти святотатцы?

Какую цель преследуют? Ведь есть же жесткое табу — не тревожить мертвых. По одной из версий, похитители голов — это тайное общество, которое поставило целью собрать в одном месте черепа всех наиболее знаковых людей в истории человечества. Поскольку в них якобы содержится ген, отвечающий за сверхспособности. Он достался людям в наследство от цивилизации, существовавшей еще до потопа.

ЕСТЬ ВЕРСИЯ, ЧТО ПОХИТИТЕЛИ ГОЛОВ — ЭТО ТАЙНОЕ ОБЩЕСТВО, КОТОРОЕ РЕШИЛО СОБРАТЬ ЧЕРЕПА ВСЕХ ВЕЛИКИХ, ПОСКОЛЬКУ В НИХ ЯКОБЫ СОДЕРЖИТСЯ ГЕН, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА СВЕРХСПОСОБНОСТИ.

Байка о гене сверхспособностей — отголосок модной в XIX веке псевдонауки френологии. Она изучала связь гениальности человека со строением поверхности его черепа. Создателем френологии считается австрийский анатом Франц Йозеф Галль. Он даже расписал участки на голове, отвечающие за те или иные таланты, включая музыкальный. Галль писал: «Шишку гениальности музыканта можно с легкостью обнаружить на костяном черепе немного назад и наружу от внешнего глазного угла».

Так что черепа, пропавшие в Европе в первой половине XIX века, списывают на проделки френологов. Они осквернили немало могил ради торжества своей псевдонауки, позже развенчанной. Когда взбешенный князь Эстерхази увидел в гробу вместо головы Гайдна парик, он призвал к ответу местных последователей Галля. Те выдали череп. Но врачи определили, что он принадлежит двадцатилетнему мужчине. А Гайдн скончался в 77. Тогда френологи вручили череп постарше. С ним Гайдна торжественно перезахоронили. Позже выяснилось, что псевдоученые все же надули князя, отдали фальшивку. А подлинная голова великого композитора тайно переходила из рук в руки. И только в 1954 году череп и скелет Гайдна торжественно воссоединились, наконец, в могиле.

«Черные» коллекционеры

Другие святотатцы — коллекционеры. Череп того же Моцарта спустя десять лет выкопал могильщик Йозеф Ротмайер и передал граверу Якобу Хиртлу. В 1902 году реликвия была подарена фонду Моцарта в Зальцбурге. В 2005 году медэксперты из университета Инсбрука решили проверить подлинность экспоната. Эксгумировали хорошо сохранившиеся женские скелеты кузины Моцарта и бабушки по материнской линии. Увы, ДНК не совпала. То ли череп фальшивый, то ли скелеты оказались неродственными. Самого Моцарта похоронили в общей могиле с бедняками. Она затерялась.

В деле Гоголя грешат на известного московского купца, мецената, коллекционера Бахрушина. В 1909 году, когда при установке памятника Гоголю на Пречистенском бульваре в Москве производилась реставрация могилы, Бахрушин подговорил будто бы монахов Данилова монастыря добыть для него череп Гоголя. Говорят, в его собрании было четыре десятка таких могильных экспонатов. Но пролить свет на тайну Гоголя Бахрушин не мог. Он умер за два года до перезахоронения классика. Жуткая коллекция исчезла.

Домовой наш — спокойный жилец, но иногда гоняет кошек

У нас точно живет домовой. Этот дедушка — спокойный жилец, однако иногда ему становится скучно, и он гоняет двух наших кошек. Зверушки немолоды, но с радостью вовлекаются в игру. Как-то я проснулась ночью и увидела, как по комнате идет кошка, а рядом с ней парит меховой клубок. Фонарь светил в окно, и мне почудилось, что эта парочка о чем-то беседует. Не было слышно ни звука, но почему-то стало ясно, что происходит. Просто идиллия!

Ирина, Липецкая обл.

Никто из моих домашних не станет такого вытворять даже в шутку

Как-то вернулась с ночной смены, переоделась. Всю одежду, в которой приехала, в том числе нижнее белье, сразу закинула в стирку. Потом развесила выстиранные вещи на сушилке. Утром собираю высохшее белье — и вдруг с ужасом замечаю, что в бюстгальтер воткнута булавка! Но я ее не прикрепляла, такая мысль просто не могла прийти в голову. Булавка пристегнута с левой стороны, острием вверх — как при совершении обряда на порчу. Кто мог это сделать? Никто из моих домашних не станет такого вытворять даже в шутку, а посторонних не было. Да и нет в нашем доме таких булавок, я не покупала. Не знаю, что и подумать. Провалами в памяти не страдаю, алкоголь не употребляю. Может, завелся злой домовой? Как-то неуютно мне...

Вера, Пермский край

Для тех, кто верит

Шепотки помогут в трудную минуту

Шепотки — это особые заговоры, которые можно произносить в любое время, тогда, когда того требует ситуация. Это своеобразная магическая скорая помощь.

■ Вставайте с правой ноги по утрам. Коснувшись пола ногой, произнесите шепоток: «Встаю навстречу своему счастью!»

■ Умываясь или принимая душ вечером, скажите: «Смываю негатив, стираю обиды, вымываю тоску». Это поможет вам снять с себя напряжение и стресс, полученный в течение дня, и приведет эмоции в порядок.

■ Если хотите уберечься от гнева начальника: «Я на левом берегу, ты — на правом. Кричи не кричи, все равно не докричишься». Этот шепоток нужно произносить перед разговором с начальником, если он чем-то недоволен.

■ Получая деньги, шепните: «Денежку в карман, скоро будет целый чемодан».

■ Если отдаете деньги: «Деньги отдаю, но обратно их жду».

■ Если вам пожелали чего-то плохого, скажите: «Чего желаешь мне, забирай себе».

■ Шепоток в спину врагу: «Твои речи тебе же в плечи».

■ Этот шепоток произносят вслед людям, чья работа опасна: «На милость Твою, Господи, уповаю и вверяю Тебе, хранитель наш, Раба Божьего (имя человека). Аминь».

Такая история *Из почты «Айболита»*

Если бы не та ворона...

НАС С ЖЕНОЙ УЖЕ МОГЛО НЕ БЫТЬ НА ЭТОМ СВЕТЕ. КОЛЧЕНОГАЯ ПТИЦА СПАСЛА НАМ ЖИЗНЬ.

Как-то мы с женой Оксаной поехали к друзьям в другой город. На обратном пути решили заехать в село к бабушке супруги. У нее большое хозяйство, и она нам всегда загружает полный багажник провизии. В одном месте надо было проехать через горный перевал. Движение там сильно загруженное. И вот прямо перед перевалом у меня неожиданно громко зазвонил телефон. Я остановил машину, взял в руки телефон, а на экране ничего нет — не было никаких звонков. На всякий случай посмотрел, может, SMS пришла — тоже пусто. Мы с Оксаной переглянулись. Что за мистика? Ведь оба отчетливо слышали мелодию звонка. В этот момент нас обогнал ярко-красный автомобиль.

Я только начал заводить машину, как неожиданно прямо перед колесами неизвестно откуда появилась стая ворон. У меня аж холодок по спине пробежал. Сначала звонок, теперь птицы... Что за предзнаменование? Посигналил, и птицы разлетелись по сторонам. А одна осталась — колченогая. Ходит, прихрамывает, взлететь не получается. Ну не буду же я на нее ехать?! Жена говорит: «Давай подберем. Пропадет ведь. Отвезем ее к бабушке, она обязательно выходит». Кое-как поймал ворону, посадил на заднее сиденье, и она сразу затихла. Тронулись...

Проехали не больше километра и опять вынуждены были остановиться. Дорогу преградили огромные камни — обвал. Самое страшное, что два камня упали на ту самую машину, которая обогнала нас десять минут назад. Мы с женой бросились к водителю. Он был ранен, но жив. Хорошо, что Оксана у меня медик. Мы аккуратно перенесли мужчину в свой автомобиль и рванули в больницу.

Только когда уже ехали из больницы к бабушке, поняли, что на месте пострадавшего мужчины могли оказаться мы сами. Если бы не тот звонок и не ворона... Жена уверена, что это дело рук наших ангелов-хранителей.

P. S. Птицу мы доставили в деревню, бабуля ее выходила и назвала Кларой.

Руслан, Нальчик

Провидцы среди людей

СЕЙЧАС СТОЛЬКО РАЗВЕЛОСЬ ЭКСТРАСЕНСОВ, И КАЖДЫЙ СЧИТАЕТ СЕБЯ ЦЕЛИТЕЛЕМ МИРОВОГО МАСШТАБА.

Обещают исцелить, сделать богатым, но при этом опустошают кошелек. Конечно, всегда были и сейчас есть люди, обладающие даром предвидения. О таких и хочу рассказать.

Мой муж, Анатолий, повстречал на своем веку действительно всевидящую бабульку. Когда он был маленьким пацаненком, мать взяла его с собой к старенькой бабке (хотела узнать будущее своего старшего сына). «Не повезет ему в жизни, — сказала бабулька, — детей не будет, трижды будет женат...»

Человек с родинкой между бровями, над переносицей, может предвидеть будущее. Считается, что это место «третьего глаза».

Действительно, в первый раз брат мужа женился по любви. Родилась дочь. Но по какому-то злому року заболела, спасти ее не смогли, и она умерла. Вслед за ней ушла и жена. Долго Евгений тосковал по любимой, но по совету доброжелателей женился на директоре школы. Та была своенравной, грубой, к тому же очень ревнивой. Впоследствии заболела шизофренией. Евгений рассказывал: «На рассвете неожиданно проснулся, словно кто-то разбудил меня. А надо мной стоит жена с ножом и говорит: «Не доставайся ты никому!» — и замахнулась». Он успел схватить ее за руку и вырвал нож. В общем, со второй женитьбой брату не повезло. И только последние 10 лет жизни были для него радостными. Но его здоровье было подорвано, и в итоге сердце не выдержало.

Мать тогда слушала предсказательницу и плакала, но бабка успокаивала ее: «Не плачь, Мария, зато повезет твоему меньшому сыну — вон тому мальчику, что сидит на пороге, корчит рожицы и мне язык показывает». Мой муж, тогда еще мальчишка, чуть язык не проглотил: откуда она знала, ведь слепая была, да еще сидела на печи за занавеской. Тогда она предсказала: «Женится он на очень хорошей девушке. Все трудности перенесут и будут жить счастливо». Дальше ясновидящая сказала, что мой муж спасет своего отца. И действительно, так и случилось. Моему свекру после войны удалили часть желудка. Здоровья хватило на несколько лет, но потом стало совсем плохо. Лежал умирал, а помощи ждать было неоткуда. Тогда мой будущий муж (15-летний мальчишка) в буран пошел в другое село, нашел врача. Доктор хороший попался, взял инструменты, нашел подводу и сумел спасти моего будущего свекра.

Еще одна история. Был у нас знакомый Александр. Он не верил никаким бабкам. Так вот, не повезло ему с соседкой — часто ссорились. Как-то пришел с работы, стал жаловаться, мол, рука покраснела и сильно болит. А наутро вообще распухла. Мать повела его в больницу, назначили мази, но они не помогали. Кто-то им подсказал, что рожу заговаривают бабки. И хотя Александр не верил в это, ему ничего другого не оставалось. Поехали они к такой женщине. Та что-то нашептала, чем-то помазала. Пришлось Александру еще три раза к ней приехать. Постепенно краснота пропала, опухоль сошла, и парень почувствовал огромное облегчение. А женщина та оказала, что все это устроила соседка.

Третья история. Был у моего мужа друг Виктор. Рядом с его домом жилье купила та самая женщина, которая навела болезнь на Александра. На этот раз она невзлюбила жену Виктора. А та была очень хорошей, доброй, веселой женщиной. Муж в ней душе не чаял. И вот неожиданно она занемогла. С каждым днем ей становилось все хуже и хуже. В больнице не нашли никакой болезни. Старший сын возил ее то к одной бабке, то к другой. Потом отвезли к колдуну. Тот сказал: «Я занимаюсь белой магией, а здесь черная. Передней я бессилен, ничем не могу помочь». Бедная женщина сгорела как свечка. Муж остался без любимой жены, а трое сыновей — без матери. Но недолго соседка торжествовала — Божья кара и ее настигла.

Дар достается и избранным людям, и они должны распорядиться им по-божески, применять его только для помощи людям и не обращать во зло. Это касается всех. Рано или поздно все вернется бумерангом и ударит с удвоенной силой.

Н. Р. Стребкова, р/п Новая Ляда, Тамбовская обл.

Египтяне пирамид не строили?

Ученые в разных местах планеты находят захоронения с останками погибших гигантских людей. Их раскапывают как на суше, так и под водой — в морях и океанах.

Исследователи, которые занимаются этим вопросом уже много лет, считают, что 12-20 тысяч лет назад на нашей планете жили гиганты ростом от 4 до 12 метров. Помимо большой физической силы, они обладали феноменальными умственными способностями. Не та ли это загадочная цивилизация атлантов, которую одни считают мифической, а другие реально существовавшей и погибшей? К тому же ученые утверждают, что именно эта цивилизация гигантов выстроила пирамиды не только в Египте, но и на территории всей планеты — всего более 600. Причем строительство велось в строго заданной геометрии. Пирамиды воздвигались без использования какой-либо рабочей силы с помощью некоторой технологии, которая используется и сейчас. Это обычная опалубка, то есть глыбы не передвигали на большие расстояния, как пишут в учебниках истории, а заливались бетонным составом в деревянные формы. Уже только потом другие цивилизации, в частности египтяне, начали поклоняться всевышним богам, которые построили пирамиды, и сделали из них усыпальницы для фараонов. Но неужели египтяне не строили пирамид? И почему гиганты погибли? Ученые говорят, что в то время гравитация на планете и атмосферное давление были другими, а вокруг земли имелся пояс из астероидов, как кольца вокруг Сатурна. Планета обильно обогащалась кислородом, который давал сильный толчок к развитию не только гигантских людей, но и животного мира. Но в результате смены полюсов и других космических изменений ледовый пояс обрушился на землю шквалом воды, что привело к гибели этих людей. Произошли серьезные перемены, и климат стал практически таким, как сейчас.

Как там, у них?

Приметам, связанным с деньгами, стоит поучиться у французов. Они никогда не будут класть ключи на стол. Это верный путь к ограблению или большой ненужной трате. И они никогда не поставят сумку, в которой лежит кошелек, у входной двери. И вообще не станут хранить недалеко от входа в жилье деньги, потому что все, что нажито непосильным трудом, быстренько вылетит в дверной проем.

Умные мысли

■ ЧУДЕСА ТАМ, ГДЕ В НИХ ВЕРЯТ, И ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЕРЯТ, ТЕМ ЧАЩЕ ОНИ СЛУЧАЮТСЯ.

■ ИМЕТЬ ВЕРУ — ЭТО ПОЧТИ ТО ЖЕ САМОЕ, ЧТО ИМЕТЬ КРЫЛЬЯ.

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО НЕ СТАНЦИЯ, НА КОТОРУЮ ВЫ ПРИБЫВАЕТЕ. ЭТО МАНЕРА ПУТЕШЕСТВОВАТЬ.

В семье были тяжёлые времена. Срочно понадобилось 300 долларов

АйБолит

Раньше я была уверена, что молиться о материальных благах несерьезно и даже грешно. В 2006 году в нашей семье были тяжелые времена, и нужно было срочно найти 300 долларов. Это удручало меня, и в таком состоянии 25 декабря, в день памяти святителя Спиридона Тримифунтского, я оказалась возле храма. Зашла, отдала записочку на молебен, попыталась помолиться. В голове была только одна проблема — 300 долларов. Но я ее даже не облекла в слова... По дороге домой, недалеко от храма, наткнулась на старичка, продающего лотерейные билеты. В мои руки они попадали лишь в советское время, когда их принудительно раздавали на работе. А тут мне стало жалко замерзшего дедушку, и я купила билетик. Дома положила его возле часов и забыла. Муж проверил его после розыгрыша — я выиграла сумму, равную почти 300 долларам!

Когда снова зашла в храм, разговорилась со свечницей, рассказала о чудесном выигрыше с Божьей помощью. Она пояснила: «Видимо, вам понадобились эти деньги для благого дела. К тому же вы были в храме в день святителя Спиридона Тримифунтского, а он как раз и помогает в материальных нуждах». Так что не стесняйтесь молиться о материальном благополучии.

Ольга, письмо с сайта

Сюрпризы природы

Полезно знать

Земля продолжает поражать ученых невероятным разнообразием растительности. Только в прошлом году найдено 1,7 тыс. новых видов растений.

■ Среди них есть дерево, из которого можно делать самые лучшие скрипки, его древесина обладает удивительной гибкостью.

■ В Южной Америке найдена прежде неизвестная виноградная лоза — источник редкой аминокислоты, применяемой при лечении болезни Паркинсона.

■ В Греции обнаружили удивительное растение, которое может помочь в борьбе с глобальным потеплением. При добавлении в корм скоту оно сокращает выделение животными парникового газа метана.

■ В Южной Африке отыскались сразу четыре родственника растения алоэ вера. А еще там найдены семь новых типов чайного куста, в листьях которого нет кофеина.

■ Открыты новые виды лобелии, фиалки, камелии, примулы, розы, ломоноса, герберы.

■ На Филиппинах ботаники наткнулись на неизвестные виды сахарного тростника, каперса и батата.

Удивительно, как дикие родственники окультуренных сортов на протяжении многих тысяч лет сумели пережить засухи, наводнения, похолодания?! Теперь их гены позволят создать новые, более стойкие перед климатическими невзгодами сорта. На земле еще много мест, где могут скрываться неизвестные виды растений. Это труднодоступные районы, и они ждут своих исследователей.

PANORAMA REISEN

Tel: 07854 9834113

ОТДЫХ НА МОРЕ ГОРЯЩИЕ ТУРЫ

HOTEL D'ANNUNZIO ★★★

pro Person/Woche/HP от 568€

Уютный семейный отель расположен в центре, всего в 100 м от пляжа.

ADRIA MARE ★★★

pro Person/Woche/HP от 364€

Отель расположен в 150 м от пляжа.

SAN SALVADOR OHTELS ★★★

pro Person/Woche/HP от 477€

Приятный семейный отель в 300 м. от моря.

CALIFORNIA GARDEN ★★★

pro Person/Woche/HP от 527€

Популярный семейный отель в 350м от пляжа, недалеко от парка Порт Авентура.

GUITART ROSA ★★★

pro Person/Woche/HP от 453€

Красивый элегантный отель в центре, до моря 300 м.

ROSAMAR SPA ★★★★

pro Person/Woche/HP от 667€

Отличный отель прямо на променаде.

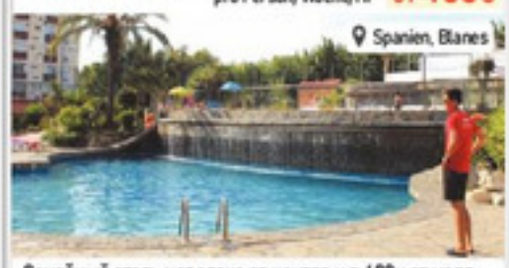
CALELLA PALACE HTOP ★★★★

pro Person/Woche/HP от 477€

Отличный отель в 500м. от моря.

ESPLENDID ★★★

pro Person/Woche/HP от 456€



Семейный отель недалеко от центра и в 400м от моря.

ПРОЕЗД 🚌 ВХОДИТ В СТОИМОСТЬ

ПРОДАЖА АВИАБИЛЕТОВ

*удобные стыковочные рейсы в Россию

АЛМА-АТА*	ПРЯМЫЕ РЕЙСЫ ИЗ ФРАНКФУРТА	от 475 €
НУРСУЛТАН*	ПРЯМЫЕ РЕЙСЫ ИЗ ФРАНКФУРТА	от 445 €
КУСТАНАЙ		от 645 €
БИШКЕК		от 450 €
СТАМБУЛ*		от 199 €

БРОНИРУЙТЕ СЕЙЧАС, КОЛИЧЕСТВО МЕСТ ОГРАНИЧЕНО!

Внимание, в связи с актуальной ситуацией в мире, цены могут корректироваться.

Die Einwilligung zu Marketingmaßnahmen in Hinblick auf die Datenschutzgrundverordnung wurde besprochen und diese erteilt.

☑ ГОРЯЩИЕ ПУТЕВКИ

☑ ПОДБОР ТУРОВ ☑ ОФОРМЛЕНИЕ ВИЗ

ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ В ЛУЧШИХ САНАТОРИЯХ МИРА 2023

PARK HOTEL ★★★★

от 492€ Неделя / HP

Газовые инъекции, кислородотерапия , Грязевой пакет, массаж, магнитотерапия, различные ванны и т.д. Рекомендован при заболеваниях опорно двиг. аппарата, дыхательных путей, периферической нервной системы , а также при стрессе и стощении.

ENSANA THERMAL HEVIZ ★★★★

от 490€ Неделя / HP

Процедуры (докупаются на месте): различные массажи, ванны, грязевые пакеты, терапия током, кислородная терапия, лечение ультразвуком и т.д. Рекомендован при заболеваниях опорно двиг. аппарата, гинекология, при кожных заболеваниях, сердечно-сосудистых заболеваниях при стрессе и истощении.

ЗАКАЗ И ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛ.: 07854-9834-113

WWW.PANORAMA-MIR-REISEN.DE

Чаще ешьте шоколад для настроения

ОВЕН

За окном бушует лето, а вместе с ним появляется желание любить и получать удовольствие от жизни. Чаще звоните тем людям, с которыми давно не общались. Это пойдет только на пользу. И еще пейте много зеленого чая, но не просто заваривайте его водой, а варите в молоке. Благодаря этому напитку у вас всегда будет здоровый цвет лица.

ТЕЛЕЦ

Отличное время! Все будет удаваться: что-то сразу, что-то чуть позже. Верьте в себя, своему чутью и интуиции — только так вы приблизите осуществление заветной мечты. Кстати, чтобы укрепить нервы, измельчите листья салата и 1 ст. ложку залейте стаканом кипятка. Остудите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день, а если у вас бессонница, то 1 стакан на ночь.

БЛИЗНЕЦЫ

Вам сейчас можно только позавидовать! Но не вздумайте испытывать удачу на прочность — она может оказаться более хрупкой, чем вы думаете. Советуем обратить внимание на зубы. Если десны слабые, чаще готовьте блюда из говяжьего сердца — в нем содержатся микроэлементы, защищающие десны от воспаления.

РАК

Хватит хандрить и накручивать себя на пустом месте. Вы просто устали. Дайте себе передышку и займитесь чем-нибудь приятным. Съездите за город, выберитесь в театр или кино, сходите в гости. Не запирайтесь в четырех стенах, любуйтесь природой и открывайтесь навстречу весне и солнцу. И чаще ешьте шоколад — он поднимает настроение и как минимум на год продлевает жизнь.

ЛЕВ

Встряхните гривой — и вперед, походкой от бедра, плавно, на мягких лапах, призывно покачивая кисточкой хвоста! Отражение в зеркале должно вас радовать. Ценный совет на ближайшие две недели: получать удовольствие от жизни поможет запах фермерского яблока. Но не спешите его есть, а разрежьте пополам и вдохните яблочный аромат. К тому же эти фрукты улучшают работу мозга.

ДЕВА

Самое время заняться генеральной уборкой дома. Вместе с грязью и пылью из вашего жилья улетучится весь негатив. Но чтобы окончательно от него избавиться, обязательно пройдите по всему дому с колокольчиками. Главное — не пропустить ни одного уголка. Злые силы не терпят колокольный звон. Нет колокольчика? Можно просто хлопать в ладоши, только громко и энергично.

ВЕСЫ

Перестаньте ходить по замкнутому кругу. Позвольте себе быть неправильным троечником, соглашайтесь с тем, что есть. На время откажитесь от своих мечтаний, умейте радоваться всему, что происходит в вашей жизни, и находить в этом плюсы. Если сложится не так, как планировали, значит, так надо. А чтобы улучшить настроение, пейте чай с сосленьми гренками.

СКОРПИОН

Настроение будет изменчиво, как легкий ветерок: сначала смеетесь, а спустя десять минут готовы метнуть подвернувшуюся под руку тарелку. Чтобы не натворить глупостей, учитесь сдерживать вспышки гнева. В такие моменты постарайтесь выйти на свежий воздух, можно громко крикнуть или плеснуть в лицо холодной воды. А еще подсластите жизнь парой конфет.

СТРЕЛЕЦ

Все встречи и дела, которые вы откладывали в долгий ящик, пора оттуда достать. Звезды гарантируют удачу! О здоровье: если желудок нездоров, заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория и оставьте на ночь в термосе. В 3–4 приема выпейте в течение дня за 30 минут до еды. Или залейте 2 ст. ложки листьев черной смородины 0,5 л кипящей воды. Пейте настой по стакану утром и вечером перед едой.

КОЗЕРОГ

У вас будет столько энергии, что легко сможете расправиться со всеми делами. Единственное, чего надо опасаться: не застудите поясницу. На всякий случай хороший рецепт: сварите 2 кг картофеля в кожуре, разомните, можно добавить 1 ст. ложку скипидара. Поместите в полотняный мешочек — и к пояснице. Хорошо утеплите и держите, пока не остынет.

ВОДОЛЕЙ

Пусть все идет как идет... Подчинитесь плавному течению событий, и тогда ни о чем не пожалеете и избежите неприятностей. Для здоровья рекомендуем ореховую смесь из любых орехов и семян. Например, смешайте грецкие орехи, фисташки, кешью, миндаль, тыквенные семечки с темным шоколадом. Даже горстка этой смеси обеспечит энергией на весь день.

РЫБЫ

В ближайший месяц придется рассчитывать только на себя. Принцип «Хочешь сделать хорошо — сделай сам» никто не отменял. Но отдых важен так же, как и кипучая деятельность. И не ешьте на ночь сладости, иначе всю ночь будут сниться кошмары. Лучше выпейте стакан молока с медом — будете спать как младенец.

Как стареть красиво?

Старение — это естественная часть жизни каждого человека, и связано оно со сбоем в процессе деления клеток во всем организме. И хотя на этот процесс влияют многие факторы, значительную роль в нем играют гормоны и их баланс. Главные защитники молодости и здоровья — половые гормоны. С возрастом гормональный баланс неизбежно меняется, и многие задаются вопросом: как замедлить процесс старения?

В некоторых случаях может сработать заместительная гормональная терапия, но подходит она далеко не всем.

Другой способ отложить старость — профилактический прием продуктов пчеловодства с содержанием натуральных половых гормонов: **маточного молочка и гомогената трутневого расплода (трутневого молочка)**. Эти продукты ценятся во всем мире именно за содержание натуральных гормонов. Андрогены из этих пчелопродуктов не вызывают нарушений гормонального фона, а оказывают стимулирующее воздействие на выработку мужским организмом собственного тестостерона. В них также содержатся женские половые гормоны, что делает их полезными для женщин, особенно для смягчения предклимактерических симптомов и нормализации гормонального фона в период менопаузы. Вьюнника (*гомогенат*) из личинок трутней с древних времен входила в рецепты целительских средств для укрепления мужской силы, так как содержит вещества, которые повышают половое влечение, потенцию и либидо, а также нормализуют работу предстательной железы и процессы образования сперматозоидов. Об уникальной биологической активности маточного молочка говорит тот факт, что, питаясь им в течение всей своей жизни, пчелиная матка живет до 8 лет, в то время как рабочие пчелы, питающиеся только медом, живут 25-35 дней. Из-за этой особенности в древности *маточное молочко считали источником жизненной энергии — эликсиром молодости.*

Кроме гормонов, эти продукты являются богатым источником аминокислот, витаминов, минеральных веществ и биологических стимуляторов, повышающих жизненный тонус организма.

Чудеса природы

В Арктике можно увидеть необычное явление, когда на тонкой поверхности льда за считаные секунды «распускаются» ледяные цветы причудливой формы. Они напоминают лепестки белых соцветий с острыми краями. Каждый лепесток — тончайшая пластинка льда с прожилками, совсем как у настоящего листа. На самом же деле так необычно формируются кристаллы воды. Главную роль в образовании причудливых кристаллов играет определенный перепад температуры между воздухом и водой. Температура льда должна составлять около 0°С градусов, воздуха — ниже 20°С. Создания эти очень хрупкие, и как только меняется погода, ледяные цветы «увядают».

Zeitschrift «AIBOLIT»
Auflage 12.000 Ex.
Erscheint 1-mal im Monat, bundesweit.
Abonnementpreis: jährlich 29,00 € einschließlich 7% MwSt.
Herausgeber: MAXIMA Media Verlag

MAXIMA Media Verlag
Landweg 4, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Tel: 0171-7371973
Fax: 05242-9643281
E-Mail: ikias@web.de
Werbung: ikias@gmx.de

Geschäftsleitung: Irina Klassen
Redaktor: Alexandr Klassen
Layout: Alexandr Romanenko
Druck: CZECH PRINT CENTERas
www.podpiska.eu

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и объявлений. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка только с письменного разрешения. Материалы, отмеченные знаком ©, выходят впервые.